

# TREENERITE TASEMEKOOLITUS

# KARATE



AJALUGU

RITUAALID

BIOMEHAANILINE TAUST

KIHON

KATA

KUMITE

TAKTIKA

KARATEKA VÕIMED

VÕISTLUSTEGEVUS

ETTEVALMISTUS VÕISTLUSTEKS

TREENINGUTE PLANEERIMINE

HARJUTUSPAIGAD JA INVENTAR

HARJUTUSVARA

OHUTUS JA TRAUMADE VÄLTIMINE



**TREENERITE TASEMEKOOLITUS**

**KARATE**

**2006**

Käesolev õpik on osa Eesti Olümpiakomitee projektist “1.–3. taseme treenerite kutsequalifikatsioonisüsteemi ja sellele vastava koolitussüsteemi väljaarendamine”.

Projekti rahastavad Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeerium riikliku arengukava meetme

“Tööjõu paindlikkust, toimetulekut ja elukestvat õpet tagav ning kõigile kättesaadav haridussüsteem” raames.

Projekti viib läbi Eesti Olümpiakomitee, partner ja kaasrahastaja on Kultuuriministeerium.

Eesti Olümpiakomitee ja Eesti Karate Föderatsiooni väljaanne. Õpik on vastavuses Eesti Karate Föderatsiooni ja Eesti Olümpiakomitee kinnitatud õppekavadega. Õpik on piirangutega kasutamiseks karatetreenerite koolitustel.



Kaanepildil **Rein Siim**, Eesti karate looja, esimese, aastast 1970 Tallinna Polütehnilise Instituudi juures regulaarselt karated harrastanud grupi õpetaja-juhendaja. Praegu töötab Soomes taiji õpetajana.

#### AUTORITEST:

**Igor Neemre** (21.05.1955)

Karatetreener aastast 1975. Ainsa eestlasena tulnud endise N. Liidu meistriks nii katas kui ka kumites. Endine Eesti koondise treener.

**Aleksandr Zõkov** (30.06.1961)

Karatetreener aastast 1981. Ainsa Eesti karatekana teeninud sportlikus karates täiskasvanute tiitlivõistluste medali – pronksmedali Euroopa meistrivõistlustel 1995. aastal kumites kehakaalus kuni 75 kg. Pikka aega olnud Eesti karatekoondise treener, aastast 2006 koondise peatreener.

**Marko Luhamäe** (17.04.1975)

Karate noortetreener aastast 1996. Juunioride Euroopa MV pronks 1996 (kumite, kuni 80 kg). Maailmameistrivõistluste 5. koht 1998 (kuni 75 kg). Euroopa meistrivõistluste 5. koht 1996 (juunioride meeskonnas), 1999 (kuni 80 kg), 2001 (meeskonnas), 2002 (Tallinnas, üle 80 kg), 2003 (üle 80 kg). Paljude rahvusvaheliste võistluste medaliomanik, korduvalt valitud Eesti parimaks karatekaks.

**Tõnis Saag** (06.06.1978)

Karate noortetreener aastast 1996. Paljude rahvusvaheliste karateturniiride medalivõitja, paljukordne Eesti meister karates. Valitud Eesti parimaks karatekaks.

Vene keelest tõlkinud **Anna Sirak** ja **Olga Pallo**.

Fotod: **Lembit Peegel**

Tiraaž 300 eksemplari

Kujundanud Marika Piip

Keeletoimetaja Inge Mehide

Trükk Sunprint Invest

ISBN-13: 978-9985-9673-6-2

ISBN-10: 9985-9673-6-4

# SISUKORD

---

<b>KARATE AJALUGU</b>	<b>5</b>
<b>VÖÖDE ANDMISE AJALUGU</b>	<b>11</b>
<b>KARATE RITUAALID, KÄITUMISREEGLID, DOJO ETIKETT</b>	<b>13</b>
TREENINGU RAAMID .....	13
KUMMARDUSED .....	13
ÕPETAJA ROLL.....	15
SAALIS/DOJOS LIIKUMINE .....	15
DOJO KUN .....	15
VÄLJASPOOL SAALI/DOJOT.....	16
<b>KAHEVÕITLUSALADE BIOMEHAANILINE TAUST</b>	<b>20</b>
<b>KARATE TEHNIKAD JA NENDE ÕPETAMINE</b>	<b>23</b>
SEISUD JA ASENDID .....	24
LIIKUMINE .....	26
LÖÖGITEHNIKAD. KÄE- JA JALALÖÖGID .....	26
TÕRJETEHNIKAD .....	35
KUKKUMISTEHNIKAD .....	38
HEITED .....	46
LUKUD .....	47
KÄGISTAMISED .....	48
<b>KARATEVÕISTLUSE TAKTIKA</b>	<b>50</b>
PÕHITAKTIKA JA TAKTIKALINE PLAAN .....	50
INDIVIDUAALSED ISEÄRASUSED .....	51
DISTANTS JA AJASTUS .....	53
RÜNNAK .....	55
KAITSE .....	56
TAKTIKALISE PLAANI KOOSTAMINE .....	58
<b>KARATEKA VÕIMED JA NENDE ARENDAMINE</b>	<b>61</b>
FÜÜSILISTE VÕIMETE MÕISTE .....	61
LIIGUTUS-KOORDINATSIOONIVÕIMETE ARENDAMISE METOODIKA VÕITLUSKUNSTIDES .....	61
PAINDUVUSE KUI FÜÜSILISE OMADUSE ARENDAMISE METOODIKA.....	63
JÕUVÕIMETE ARENDAMINE VÕITLUSKUNSTIDES .....	64
KIIRUS-JÕUOMADUSTE ARENDAMISE METOODIKA VÕITLUSKUNSTIDES.....	65
KIIRUSLIKU VÕIME ARENDAMISE METOODIKA VÕITLUSKUNSTIS .....	69
FÜÜSILISE KVALITEEDI ARENDAMISE METOODIKA – VASTUPIDAVUS VÕITLUSKUNSTIDES.....	71

<b>VÕISTLUSTEGEVUS, TREENING- JA VÕISTLUSKOORMUSED</b>	<b>72</b>
TREENING- JA VÕISTLUSKOORMUSED KAHEVÕITLUSALADEL .....	73
<b>ETTEVALMISTUS VÕISTLUSTEKS</b>	<b>75</b>
PETTEMANÖÖVID JA TOPELTRÜNNAK.....	77
LEMMIKTEHNIKATE KUJUNDAMINE JA TÄIUSTAMINE .....	77
<b>TREENINGUTE PLANEERIMINE JA LÄBIVIIMINE ETTEVALMISTUSE ERINEVATEL TASEMETEL I</b>	<b>78</b>
SPORTLIKU ETTEVALMISTUSE ETAPID.....	79
VANUSEGRUPID ARENGULISTE ISEÄRASUSTE KAUPA.....	80
TREENINGUTE PLANEERIMINE ALGETTEVALMISTUSE ETAPIL .....	81
TREENINGUTE PLANEERIMINE ESIALGSE BAASETTEVALMISTUSE ETAPIL .....	81
TREENINGGRUPPIDE PLANEERIMISE JA SPORDITEOORIA KOHANDAMINE REAALSUSES .....	82
IGAPÄEVASTE TREENINGUTE PLANEERIMINE .....	83
TREENINGU ÜLDINE ÜLESEHITUS: .....	83
VÕISTLEMINE ALGETTEVALMISTUSE JA ESIALGSE BAASETTEVALMISTUSE ETAPIL.....	85
<b>TREENINGUTE PLANEERIMINE JA LÄBIVIIMINE ETTEVALMISTUSE ERINEVATEL TASEMETEL II</b>	<b>86</b>
SPETSIALISEERITUD BAASETTEVALMISTUSE ETAPP .....	87
SPORDIMEISTERLIKKUSE ETAPP .....	88
TULEMUSTE SÄILITAMISE ETAPP .....	89
VÕISTLEMINE SPETSIALISEERITUD ETTEVALMISTUSE, SPORDIMEISTERLIKKUSE JA TULEMUSTE SÄILITAMISE ETAPPIDES .....	90
<b>VÕISTLUSHOOAJA PLANEERIMINE</b>	<b>91</b>
HOOAJALINE TREENING- JA VÕISTLUSPLAAN .....	91
PROFESSIONAALNE PLAAN .....	91
TREENINGPLAAN NÄDALATE KAUPA.....	92
TREENINGPLAAN PÄEVADE KAUPA .....	93
TREENINGPLAAN ERIALASTE EESMÄRKIDE KAUPA .....	93
<b>HARJUTUSPAIGAD JA INVENTAR</b>	<b>95</b>
INVENTAR .....	96
KOTID .....	96
LÖÖGIPADJAD:.....	96
<b>KARATEKA HARJUTUSVARA</b>	<b>98</b>
NÄIDISHARJUTUSED JA MÄNGUD KARATETREENINGUTE LÄBIVIIMISEKS .....	98
SOOJENDUS.....	98
VÕITLUSHARJUTUSED PAARIS VÕI RÜHMAS.....	99
OSAVUSE-KOORDINATSIOONI-KIIRUSE ARENDAMINE .....	99
SOOVITATAVAD MÄNGUD .....	99
<b>OHUTUS JA TRAUMADE VÄLTIMINE</b>	<b>100</b>
SPORDITRAUMADE TEKKIMISE PÕHJUSED .....	100
VIGASTUSE TÄHENDUS.....	101
SPORDITRAUMATOLOOGIA.....	101
VIGASTUSTE ENNETAMINE:.....	103
<b>SOOVITATAV KIRJANDUS</b>	<b>105</b>



## KARATE AJALUGU

Traditsiooniliselt on tavaks karate ajaloost rääkides alustada looga munk Bodhidharmast, zen-filosoofia rajajast, kes u aastal 525 pKr rändas jalgsi Indiast Hiinasse. Peaaegu kõikides budoalade ajalugu käsitlevates raamatutes korduva legendi õigsust pole suudetud tõestada, kuid pärimuse järgi võib seda usaldada.

Rändavad mungad pidid oskama võitluskunste, sest tihti tuli neil ainult rännukeppide ja paljaste kätega end metsloomade ning vaenulike hõimude eest kaitsta. Rändkaupmehed võtsid sageli oma reiselele ihukaitsjateks kaasa buda munkasid.

Legendi järgi asus Bodhidharma Hiinasse saabudes elama Hunani maakonda Shaolini templisse. Seal arendas ta välja liikumisharjutused, millest sai alguse hiina chuang-fa. Karate arengus on chuang-fal olnud keskne positsioon. On olemas tõendeid selle kohta, et mõningaid chuang-fa vorme harjutati Hiinas juba Han'i dünastia ajal (209 eKr – 24 pKr).



Bodhidharma

Pärimuse järgi oli Bodhidharma tuima ilmega mees, kellel oli tihe habe ja läbitungiv pilk. Legend räägib, et ükskord suigatas ta keset mediteerimist ja vihastas nii, et löikas ära oma silmalaud. Maha pudenedes kasvasid neist esimesed teepõõsad. Zeni mungad virgutavad mediteerimise vahepeal tihti oma meeli tassi teega. Sellepärast öeldakse zeni kohta, et tal on "tee maitse".

Bodhidharma õpetas enda ümber kogutud munkadele füüsilisi harjutusi, sest nad ei suutnud oma viletsa kehalise vormi tõttu teha igapäevaseid zen-harjutusi. Ta õpetas neile harjutuste komplekti nimega "shih pa lo han sho" – "Lo Han'i 18 kätt". Neid harjutusi peetakse pärimuse järgi Hiina chuang-fa algvormiks. Seda kunsti kutsutakse tänapäeval üldistavalt kung fuks või wu shuks. "Shih pa lo han sho" harjutusi kirjeldatakse hiina klassikas I-Chin-Ching'is.

Shaolini chuang-fa esindab hiina võitluskunstide "väliseid koolkondi" (wai chia), kus põhirõhk on lihaste jõu kasutamisel. Chuang-fa "sisemised koolkonnad" (nei chia) taotleavad õpilase sisemise energia ehk chi valdamist. Tehnikaid ei tehta lihasjõuga, vaid lõdvestunult chi abil.

Bodhidharma harjutused olid algselt mõeldud tervise ja kehalise vormi säilitamiseks. Sellegipoolest on neis selgeid võitluskunsti tunnuseid, nagu lööke käeservaga, jalalööke ja pühkimisi.

Chuang-fa pärimuse järgi see kunst pärast Bodhidharma surma peaaegu unustati, kuni Yuan'i dünastia ajal (1277–1367) tuli Ch'ueh Yan Shang-jenist Shaolini templi peapreester. Tema äratas Bodhidharma kunsti uuesti ellu ja laiendas süsteemi 72 liikumiseni. Ch'ueh Yan reisis Hiinas ringi, õpetades oma uut versiooni Shaolini chuang-fast. Matkal kohtas ta meister Li Ch'engi, kes esitles teda kuulsale Pai Yul-fengile. Koos arendasid need kolm meest Shaolini chuang-fa 170 erineva liikumiseni, mis jagati viide stiili: draakon, tiiger, leopard, madu ja kurg. Need stiilid on veel praegugi kung-fus kasutusel.



Jaapanist lõunas asetsevasse Ryukyu saarterühma kuulub 140 saart, millest suurim on Okinawa. See asub 550 km kaugusel Jaapani Kyushust, sama kaugel Taiwanist ja 740 km kaugusel Hiina rannikust.

Okinawa saarele jõudis chuang-fa hiina väljarändajatega. Sellest, millal see toimus, on olemas mitmeid versioone. Jaapani entsüklopeedia Sekai Dai-Hyakkajite järgi toodi chuang-fa Hiinast Okinawale arvatavasti Tang'i dünastia (618–906) ajal. Teise arvamuse järgi aga tuli chuang-fa Okinawale alles 1300. aastail.

Pärast Jaapani Taira-Minamoto sõdu saabusid Taira klanni jõugud 1000. aasta lõpul Riukiu (Ryukyu) saartele. Sõda lõppes alles 1200. aastatel, kui Okinawa esimene kuningas Shunten koos oma järglastega ühendas saared, kasutades silmapaistvalt head sõjatehnikat. Shunten ehitas Okinawale kindluseid ja kannustas igati sõjakunstide õppimist.

Aastal 1340 jagunes Okinawa kolmeks kuningriigiks.

Aastal 1372 alistus kuningas Shunten Hiina Mingi valitsuse ees ning aastal 1393 saatis Hiina valitseja Okinawale rühma kogenud kaupmehi ja käsitöölisi, kes tulid tutvustama Hiina kultuuri. Neid hakati kutsuma "kolmekümne kuueks perekonnaks". Teiste hulgas tuli saarele ka rühm Hiina relvata võitluskunstide meistreid, kes õpetasid oma oskusi saare elanikele.

Okinawal oli ka enda relvata võitluskunst "tode". Paljude Jaapani ajaloolaste meelest sündis see kunst Riukiu saartel, mille peasaar ongi Okinawa. Selle ühinemisest hiina chuang-fa ja muude Aasia võitlusviisidega sai alguse tänapäeva karate.

Pärast kodusõda, 1492. aastast oli Okinawal valitsejaks Sho Hashi nimeline mees. Ta ühendas saare kolm kuningriiki ja hakkas sõlmima kaubanduslikke sidemeid naaberriikidega. Aastatel 1432 kuni 1570 rajas Okinawa 44 ametlikku saatkonda Annamisse (Vietnam), Taisse, Malaisiasse ja muudesse Jaava kuningriikidesse. Need poliitilised ja kaubanduslikud suhted toetavad väidet, nagu oleks tänapäeva karate jalalöögitehnikad Indo-Hiina päritoluga.

Sho Hashi valitsemisajal keelati saare elanikel relvade kandmine ja omamine.

Aastal 1609 vallutas Jaapani Satsuma-klann Iehisa Shimazu juhtimisel kõik Riukiu saared, ka Okinawa. Satsuma-klann oli Jaapani kodusõja kaotanud osapool ja seega valitsusele pidevaks ohuks. Sellepärast lubas sõja võitja Tokugawa shogun Satsuma sõjaretke Riukiu saarte vastu, arvates, et see kulutab Satsuma jõudu ja tugevdab niimoodi Tokugawa positsiooni. Vallutanud Riukiu saared, keelas Iehisa Shimazu paljude teiste piirangute kõrval saare elanikel relvade omamise ranga karistuse ähvardusel. See kahekordne relvakandmiskeeld andis relvata võitluskunstide arengule võimsa tõuke. Okinawalased võitlesid vallutajate vastu ainult maatööriistade ja paljaste kätega. Tööriistadest arendati palju tõhusaid relvi nagu tonfa, nunchaku ja sai, mille tehnikaid harjutatakse ikka veel paljudes karate stiilides. Relvade kasutamise oskust hakati hiljem kutsuma okinawa kobudoks.

Pärimuse järgi pidasid Okinawa chuang-fa ja tode rühmad mitu salajast nõupidamist ja otsustasid aastal 1629 ühineda võitluseks vaenlasega. Edaspidi otsustati hakata kõiki saare võitluskunste kutsuma ühe nimega "te" ehk käsi või "okinawa-te" ehk siis okinawa käsi. Seda kunsti võib pidada tode-chuang-fa ja tänapäeva karate vahendajaks.

Satsuma-klanni keelu pärast pidi okinawa-ted harjutama salaja. Kolm juhtivat okinawa-te koolkonda olid Shuri-te, Naha-te ja Tormari-te, mis said oma nimed saare linnade järgi. Sadamalinn Nahast tuli Naha-te, stiil, mis laenas palju Hiina kung fust. See oli loomult kaitsepärane ja kasutas chuang-fa pehmeid blokeerimis- ja hingamistehnikaid, heiteid ja maadlust.

Shuri-te sarnanes Okinawa traditsioonilise, otsekohe ja karmi relvata võitluskunstiga. Seda stiili esindas Sokon Matsumura.

Kolmas stiilidest Tomari-te oli segu, milles oli mõjutusi nii Naha-test kui ka Shuri-test.

Sokon Matsumura ajal, 1800. aastate lõpul, ühinesid Shuri-te ja Tomari-te Shorin-ryuks ja Naha-ted hakati kutsuda Shorei-ryuks. Et Okinawa-te oli ametlikult keelatud, ei tehtud sellest mingisuguseid kirjutisi ja andmed selle arengust põhinevad suulisel pärimusel.

Oma aja kuulsamaid Okinawa-te meistreid oli Tode Sakugawa (05.03.1733 – 17.08.1815). Sakugawa alustas võitluskunstide õppimist 17aastasena Hiina munga Takahara Peichini käe all. Hiljem, kohanud hiina chuang-fa meistrit Ku Shankut ja õppinud tema juures kuus aastat, reisib Sakugawa Hiinasse, õppides edasi sealseid võitluskunste.

Naasnud Okinawale, rajas ta Sakugawa karatekooli, mis oli omal alal väga kuulus. Sakugawa väljaarendatud katadeks peetakse Kushankut (Kwanku) ja Sakugawa no kon bo'd, mida harjutatakse tänapäevani. Sakugawat peetakse chuang-fa ja tode tegelikuks ühendajaks ja Okinawa karate isaks.

Tode Sakugawa võttis 78aastaselt oma õpilaseks Sokon Matsumura, kellest sai 1800. aastate suurim karatemeister. Matsumura loodud katadeks peetakse Bassai- ja Naihanchi- (tekki-) katasid. Matsumural oli palju andekaid õpilasi, kelle kaudu Shuri-te koolkonna karate on jõudnud tänapäeva. Kuulsamaid nendest olid Azato Yasutsune (1827–1906) ja Itosu Yasutsune (1830–1915).

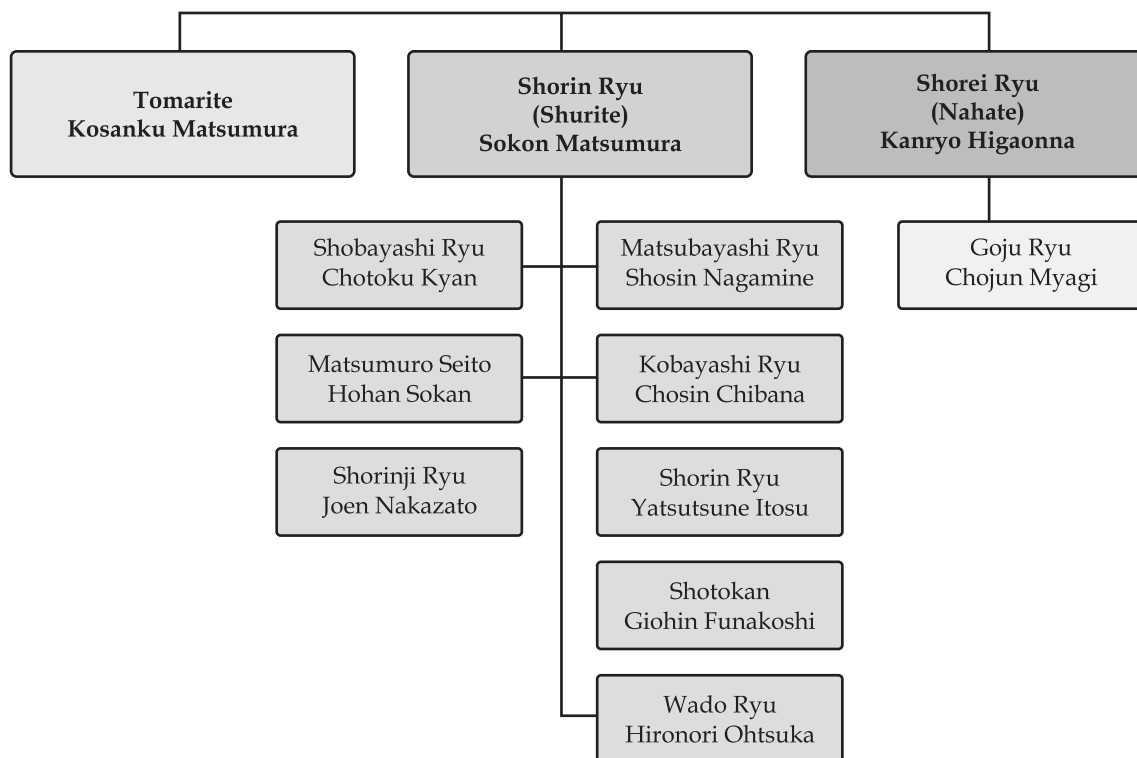
1901. a alustas Itosu karate avalikku õpetamist Shuri koolides.

Kanryo Higaonna (1845–1915) oli Te-ekspert, kes õppis ka Hiinas shaolini chuang-fa Hungi stiili, mis kuulub chuang-fa "välisesse", "kõvasse" koolkonda.

Chojun Miyagi (1888–1953), kes oli Higaonna õpilane, arendas edasi Naha-te stiili. Ka Miyagi õppis Hiinas chuang-fad, selle pa kua chuani stiili, mis kuulub chuang-fa "sisemisse" ja "pehmesse" koolkonda. Olles õppinud neid kahte stiili ja Okinawa-ted, rajas ta oma stiili Goju-Ryu ("Go" – kõva, "Ju" – pehme). Miyagi andis Sanchin-katale selle Goju vormi ja lõi Tensho kata. Ta liitis oma stiilile ja katadele Hiinas õpitud kõvahääle hingamistehnika.

Kanbun Uechi (1877–1948) reisis Hiinasse 1897. a, et õppida Hiina võitluskunste. Ta jäi elama Futyos asetsevasse buda templisse, kus sõbrunes Chu Chi Wo nimelise preestriga. Uechi jäi Hiinasse 13 aastaks. Okinawale tagasi tulles ei õpetanud ta 17 aastat ühtegi võitluskunsti. Aastal 1940 lõi ta oma stiili nimega Uechi-Ryu. Tema poeg, Kanei Uechi, on teinud selle stiili tuntuks nii Jaapanis kui ka Okinawal.

Masutatsu Oyama alias Yee Hyung sündis Koreas aastal 1923 ja asus 9aastaselt õppima hiina kempot. Jaapanisse elama minnes hakkas ta õppima karated, Shotokani ja Goju-ryu stiili. Oyama saavutas kuulsust härgadelt sarvi maha lüües ja purustamistehnikaid demonstreerides. 1947. aastal sai Oyamast Jaapani mitteametlik karatemeister. Olemasolevates karatestiilides pettununa rajas Oyama 1956. aastal oma stiili "lõpliku tõe kooli", Kyokushinkai.

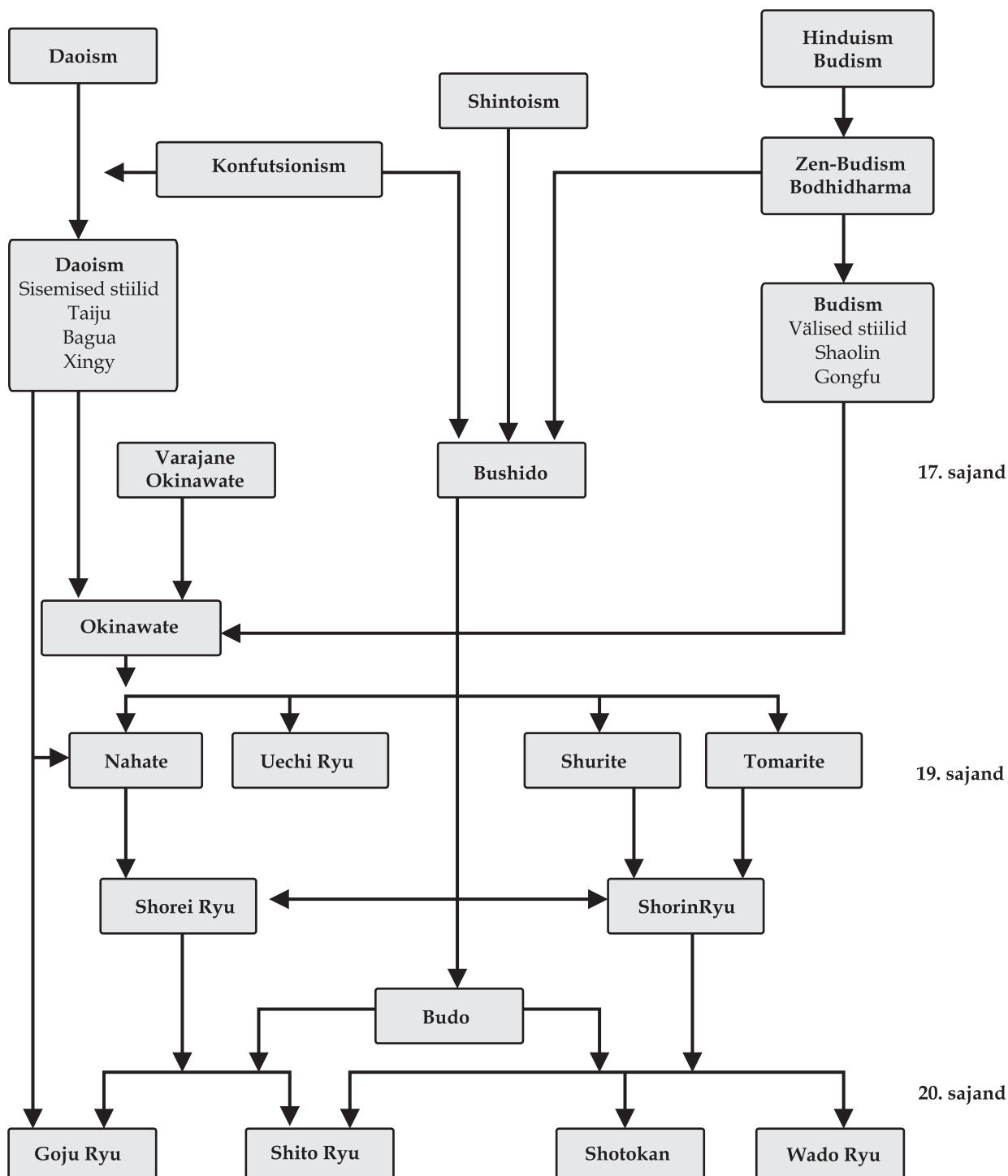


Gichin Funakoshi on vanadest meistritest tuntuim. Ta sündis aastal 1868 Shuris. Ta oli noorena tihti haige ja vanemad viisid ta kuulsa karatemeistri Anto Azato (1827–1906) juurde õppima. Funakoshi harjutas Okinawa-ted ka Itosu Yasutsune, Matsumura, Arakaki ja Hosu juures.

Aastal 1912 saabus Okinawale Jaapani admiral Dewa. Tema auks korraldati suured pidustused ning üks esinejatest oli Gichin Funakoshi. See oli esimene jaapanlastele korraldatud Okinawa võitluskunstide demonstratsioon. Admiral rääkis nähtust edasi Jaapani keisrile ja Funakoshi kutsuti 1917. a Jaapanisse, Kiotos asuvasse budoalade peamajja karated esitlema. Tol ajal kutsuti Okinawa võitluskunsti Ryukyu Todejutsu.

1921. aastal, kui kroonprints Hirohito külastas Shuri linna Okinawal, nägi ta Funakoshi korraldatud demonstratsiooni. Prints oli sellest niivõrd vaimustuses, et lasi oma laeva kaptenil Kannahal korraldada kokkusaamise Funakoshiga. Hiljem soovitas Kannaha Funakoshile korraldada demonstratsiooni Jaapanis. Enne oma Jaapani





rännakut oli Funakoshi valitud Okinawa võitluskunstide liidu juhiks. Kuna uuel alalt eeldati vööastmeid, anti Funakoshi viienda astme must vöö. 5. dan oli tal elu lõpuni. Muid vööastmeid hakati andma alates 1924. aastast.

Kui Funakoshi esitles 1922. aastal karated Jaapani publikule, suhtusid jaapanlased uude alasse algul ettevaatlikult. Nad pidasid rohkem lugu oma traditsioonilistest budoaladest: judost ja kendost. Ka Jaapani budoliit Butokuden ei näidanud uuele alale kohe rohelist teed. Judo looja Jigoro Kano aitas Funakoshit uue võitlusala tutvustamisel. Karated (jaapanikeelne vorm sõnale "tode") õpiti tõusva päikese maal tundma kui ala, millega on võimalik vastane ühe hoobiga tappa. Funakoshi oli hämmeldunud. Tema jaoks oli karate alati tähendanud eluviisi ja enesekaitset. Seepärast võttiski meister karate filosoofia kokku lausega *karate ni sente nashi* – karates ei ole esimesena ründamist.

Lõpuks sai karate Jaapanis ametliku tunnustuse ning uus ala levis kiiresti. 1920. aastate lõpul tulid paljud Okinawa meistrid Jaapanisse. Uechi-ryu Kanbun Uechi saabus Jaapanisse aastal 1924. Neli aastat hiljem tuli Goju-

koolkonna Chojun Miyagi, kelle järel veel aastal 1934 Kenwa Mabuni Shito-ryuga. Sel ajal eraldus Funakoshist ka Hironori Ohtsuka, luues oma stiili Wado-ryu – "rahu tee koolkonna".

Jaapani valitsus rajas Dai Nippon Butokukai aastal 1895 valvamaks budoalade harrastust. Selleks et ühingu liituda, pidi karate täitma neli tingimust:

- sõna "karate" tuli hääldada jaapanipäraselt;
- karaterühmad pidid kasutusele võtma ühesuguse riietuse;
- pidi korraldatama võistlusi;
- pidi loodama vööjärjestus ja -programm.

Karate tähendas algselt "hiina kätt". Funakoshi aga muutis nime 1933. aastal "tühjaks käeks". Vanad meistrid Okinawa olid nimemuutuse vastu, sest karate oli Hiinale palju võlgu.

唐手 → 空手

Toudei (Hiina käsi) 1922

Karate (tühi käsi) 1929

Aastal 1936 rajas 68aastane Funakoshi Jaapani esimese karate dojo, millele anti nimeks Shotokan. See sai ka Funakoshi stiili nimeks. "Shoto" oli meistri hüüdnimi, mis tähendas nõtket mändi, "kan" tähendas maja. Ta koostas vööprogrammid kyu ja dan'i vööastmetele.

Funakoshi oli vabavõitluse korraldamise vastu. Tema meelest oli kata tähtsaim harjutusviis. Katadesse kodeeriti lugematuid karatetehnikaid: lukke, heiteid ja lööke keha tundlikesse punktidesse. Suuremal osal karatestiilidest on 15–20 katat, mõnedel aga isegi 50.

Võistlused erinevate stiilide vahel siiski toimusid. Teiste seas käis ka meistri poeg Yoshitaka Funakoshi võistlemas Osakas Goju-ryu karatekoolkonna vastu. Tulemuseks oli valus kaotus ja muudatused Shotokani karate õpetusprogrammis. Yoshitaka lisis karateõpetusele vabavõitluse, nii ühe kui ka kolme sammu paarisharjutused, madalad asendid ja kõrged jalalöögid (traditsioonilises Okinawa karates suunati jalalöögid tavaliselt põlve või kõhu piirkonda).

Ka Ohtsuka arendas jujutsust ja karatest saadud kogemuste abil sobivaid tehnikaid jiyu kumitesse.

1940.–50. aastatel hakkas Jaapani karate eralduma Okinawa karatest. Peagi oli Jaapanis rohkem harrastajaid kui emamaal Okinawal.

Teise maailmasõja algul hakati karated õpetama ka Jaapani sõduritele. Suurem osa Shotokani kooli õpilastest kutsuti sõjaväkke. Funakoshi dojo pommitati puruks ja tänapäeva karate tehnilist külge tugevalt mõjutanud Yoshitaka Funakoshi suri tuberkuloosi.

1945. a keelas kindral Mac Arthuri sõjavalitsus karate ja muude võitluskunstide harjutamise Jaapanis. Karate harjutamise keeld kestis kolm aastat.

Jaapani Karate Liit moodustati aastal 1955. Kaks aastat hiljem peeti Jaapanis esimesed suured karatevõistlused Shotokani stiili karatekadele. Samal aastal suri Gichin Funakoshi.

Aastal 1969 korraldati Jaapanis esimene kõikidele koolkondadele avatud karatevõistlus.

1950. aastate lõpul levis karate Euroopasse. Karate tutvustajateks Euroopas olid jaapanlase Rikutarō Fukuda prantslasest õpilane Henri Plée ja inglase Vernon Bell.

1960. aastatel läksid paljud jaapani meistrid Euroopasse ja Ameerikasse ning karate sai tuntuks üle maailma.

**Sportlik karate** on iidse võitlusviisi tänapäevane vorm, millel on oma spetsiifika.

Tänapäeva karate tunneb põhiliselt kahte karate võistlusviisi – kata s.o. üksikharjutust ja kumite vabavõitlus.

Kata on erinevatest karatetehnikatest loodud terviklik kompositsioon, mis kujutab võitlust kujuteldavate vastastega. Kata oli kuni kontaktita partneriharjutuse laiema kasutuselevõtmiseni käesoleva sajandi algul peamine karate harjutamise viis. Tänapäeva harjutatavad katad pärinevad enamikus aastasadade tagant.

Katavõistlus toimub nii individuaalselt kui võistkondlikult. Võistkond koosneb kolmest liikmest (kas meeskond või naiskond). Võistlustel kasutatakse väljakukkumissüsteemi (repechage). Võistlejad peavad sooritama nii kohustusliku (SHITEI) kui ka vaba (TOKUI) kata. Need peavad olema vastavuses nimekirjaga, mis on WKF poolt tunnustatud stiilides: Goju, Shito, Shoto ja Wado.

Kata sooritamisel hinnatakse jõudu, kiirust, ajastatust, tasakaalu, korrektset hingamist, kimed.

**Eesti karate algusaastaks** loetakse 1969. aastat. 1970. aastatel oli karatega tegelemine keeruline, sest karate oli kuulutatud mittesoovitavaks spordialaks. Karate legaliseeriti alles 1979. a. Eesti karate esimeseks kõrgeperioodiks võiks lugeda aastaid 1979–1983. Pärast legaliseerimist oli Eesti üks endise NSVLi karatekeskusi ning sel ajal

võideti hulganisti üleliidulisi medaleid. Tallinn oli ka kohaks, kus korraldati esimesed üleliidulised võistlused (1979. a).

Kui 1983. aastal karate ära keelati, algas karate lagunemine ning harrastajad peitusid "põranda alla". 1989. a lõppes laastav keeluaeg, kuid läks veel mitu aastat aega, enne kui lõhenenud Eesti karate koondis ühtse mütsi alla koondus.

Eesti Karate Föderatsioon loodi 15.02.1992. Alates 06.05.1993 on EKF Euroopa Karate Föderatsiooni liige. 1993. aastal osaleti esmakordselt Euroopa meistrivõistlustel Prahas.

Praegu kuulub Eesti Karate Föderatsiooni 20 klubi või stiili organisatsiooni.

Harrastatavateks stiilideks on Shotokan, Wadoryu, Shitoryu, Joshinmon Shorin Ryu, Shukokai, Kyokushinkai.



## VÖÖDE ANDMISE AJALUGU

Jaapani keeles nimetatakse vööde ehk vööastmete (kraadi) andmist “Shoh-dan Shinsa” või “Shoh-kyu Shinsa”.

“Shoh” tähendab edutamine. “Shinsa” = eksam. “Dan” on samm, aste ja “Kyu” on klass. Dan on kõrgem e. õpetaja aste, Kyu e. õpilase aste. Kyu algab tavaliselt kõrgemate arvudega näiteks 10. Kyu ja liigub allapoole, 7. Kyu, 6. Kyu jne. Dan-kraadid algavad Shodaniga (1.Dan) ja lähevad ülespoole, 2.Dan, 3.Dan jne.

Vööastme süsteemi loojaks oli kaasaegse judo looja **Jigoro Kano** (1860-1938). Kano kirjutas artikli ajakirjas “Judo” juunis 1918: “Ma lõin Kodokani 1882 a ja alustasin Judo õpetamist. Kui ma õpetasin ja innustasin õpilasi, tulid mõtte, et oleks sobilik, kui varasema süsteemi, nagu Mokuroku (indeks), Munkyo (litsents) ja Kaiden (väljaõpetatud) asemel, oleks rohkem astmeid ja võimalusi kõrgema kraadi saamiseks. Nii jagasin ma õpilased Dan kraadidesse ja mitte-Dan kraadidesse.”

Kano nägi, et on vaja eristada algajaid ja edasijõudnud õpilasi. Algajad kandsid valgeid vöösid ja neid peeti hinnangut veel mitte saanuteks. Uued õpilased alustasid kõige kõrgemast kyust (tavaliselt 10), siis aste vähenes vastavalt kogemustele esimese kyuni. Kyu astmed olid ainult sissejuhatus õpetaja astmete Danide saamiseks.

Kraadi andmine oli algusest peale eeskätt instruktori vahend õpilaste innustamiseks. Hiljem ka õpetaja astme kinnitamiseks. Kraadiandmine on põhimõtteliselt isiklik ja kuulub õpetajale, stiilile või organisatsioonile.

Aja jooksul on mitmed stiilid võtnud omaks kuus kuni kümme Kyu astet, nende edutamisel põhineva õppekava ning Dani astmed, mis alates esimesest Danist ülespoole kasvavad. Nii mõneski stiilis saadakse Dani aste üsna kergesti. Teistes stiilides on Dani omandamine venitatud 5 kuni 7 aastaseks tõsiseks õppimiseks. Kuna algajatel polnud veel astet, tunti neid Mudanshadena. “Mu” – Zen termini algus, mis tähendab tühjust. “Dan” on vööaste ja “Sha” isik. Edasijõudnud õpilasi (Dan) nimetatakse Yudansha. “Yu” tähendab omamist. Seega isikut, kes omab dani.

Jigoro Kano jagas esimesed Shodan (1. Dan)-astmed oma õpilastele Tomida Tsunejiro ja Saigo Shiro augustis 1883. Dan-Kyu kraadi määruste kinnitamine tuli veidi hiljem (1920). Tänapäeval on Kodokan Judos 10 Dankraadi ja 5 Kyukraadi.

Algul andis Kano oma õpilastele musti särpe (vöö eesmärki täitev pael), mida kantaks harjutamise ajal kimono jaki peal. Sel ajal ei kasutatud pikki pükse, kanti niudevöösid või lühikesi pükse, mis ei ulatunud üle põlve. 1907 a. asendus pael-särp musta vööga - Kuri Obi.

Edasi kirjutas Jigoro Kano ajakirjas “Sakko” veebruar. 1927: “Alguses võisin ise otsustada Dan-ide üle. Kuid kuna judokate arv on vähehaaval kasvanud ja judo levik kasvanud, hakkasin ma otsustamisel teistega nõu pidama. Lõpuks kinnitati kraadiandmise-komitee Kodokanis ja selle filiaalides

Kokkuvõttes on kraadiandmine toimunud kui innustus, kuuluvuse märk ja organisatsiooni standardiseerija.

Karate on ka tänapäeval paljus mõjutatud Judo süsteemidest. Inspireerituna Kodokani kraadisüsteemist andis Funakoshi Gichin, Shotokani rajaja, 1924 a. esimesed Dan-sertifikaadid Gima Shinkinile, Ohtsuka Hironorile (1892–1981, hilisem Wadokai rajaja) ja Kasuya Shinyole (1889-1969, Keio Ülikooli professor, Keio Ülikooli Karateklubi rajaja).

Varem sellist kraadisüsteemi Okinawal karates polnud.

Gima Shinkin jutustas: “Kano Jigoro ütles Funakoshi Gichinile: “Härra Funakoshi, Karates pole küll Dan-kraade, kuid Karate ei saa edeneda ilma Dan-kraadideta. Mõtles selle peale. See on tõendiks, et Karate kraadisüsteem on mõjutatud ja innustatud Jigoro Kano ja Kodokan Judo poolt.

Funakoshi Gichin kirjutas oma raamatus "Karate, My Way of Life": "Shotokan-dojo oli valmis Zoshigayas, Tokyos, 1938. Selleks ajaks kinnitati ka Dan-Kyusüsteem."

Wadokai karate organiseeriti 1934 a. nimetuse all Dai Nippon Karate Shinko (Jaapani Karate edendamise Klubi). Selle aja põhikirjadest võib näha, et Wadokai oli juba kinnitanud Dan-Kyusüsteemi, kus oli ka 5 Dan kraadi. Wadokai juhatas koosnes peamiselt üliõpilastest, kes olid tublid tegevuse organiseerijad ja kinnitasid sellise süsteemi.

Miyasato Eiichi järgi (Okinawa Goju ryu), keeldus Miyagi Chojun Dan-Kyu süsteemi kasutamisest. Dan-Kyu süsteem Goju ryus kinnitati pärast Miyagi Chojuni surma, 1953 aastal..

Higaonna Morio kirjutab oma raamatus "The History of Karate", et alles 1954. aastal tutvustati Dan süsteemi Okinawal. Sel ajal kinnitati Okinawa Karate Föderatsiooni.

Esimene erinevate stiilide kraadiandmine Okinawal korraldati 1960. a. Siis said iga stiili peainstruktorid Okinawal 5.Dani. Tolleaegne Okinawa ajaleht kirjutas : "Okinawa Karate Föderatsioon on vastu võtnud Dan-Kyu süsteemi 30. dets. 1960. Ülejäänud Jaapanis võeti Dan-Kyu süsteem kasutusele juba enne sõda ( ajavahemikul 1941–1945) Okinawal arutati Dan-Kyu süsteemi kasutuselevõtmist juba paar aastat tagasi. See on sihiks võtta Karate ametlikuks õppeaineiks koolidesse ning edendada seda kui Okinawa kohalikku spordiala."

Kyu/Dan süsteemi ei loodud tehniliste saavutuste märkimiseks. See esindab karate püüdlust hingelise ja eetilise perfektsuse saavutamiseks. Seega peaksid vöö astmed näitama hingelist ja moraalist arengut. Sellest lähtuvalt hinnatakse lapsi erinevalt. Mustal vööl on sageli keskel valge triip ja seda seepärast, et lastel pole veel arenenud selliseid iseloomu ja isiksuse aspekte, mida Budo esindab. Paljud koolkonnad teevadki uue Dan eksami noortele täiskavanute Dani saamiseks.

Kokkuvõttes on kraadiandmine toiminud kui innustus, kuuluvuse märk ja organisatsiooni standardiseerija.



# KARATE RITUAALID, KÄITUMISREEGLID, DOJO ETIKETT

## TREENINGU RAAMID

*Dojos* ehk karate treeningsaalis on budo aasiapäraseid juured nähtavad käitumisnormide ja tegutsemisviisidega, kus treenitakse distsiplineeritult ja käitatakse vaoshoitult. Mitmeid treeningu juurde kuuluvaid käitumistavasid on aeg ning karate levik läänemaaailma muutnud, kuid sellest hoolimata erineb õhkkond dojos teistest spordialadest.

Karate harrastamine algab dojo etiketi õppimisest. Etiketi alla kuulub terve rida reegleid, mis suunavad käitumist treeningu ajal. Tõsi, etikett on palju muudki, see on kunst kohandada oma käitumist ning õppida ise tähele panema seda, mis on sobiv ja mis mitte. Etiketi teadvustamine saab alguse sellest, kui inimene mõistab, et tingimused on erilised. Ta peab kohandama oma teadmisi ja koolitust erinevates olukordades, sest etikett ei ole tulnud "kusaagilt", vaid kujundatud inimeste poolt. Karateka eneseväärikus ja iseloom sõltuvad tema enese tahtest ja tahe omakorda sihikindlusest. Tõeline etikett on seega koolituse ja usina treenimise tulemus.

*Sahoo* tähendab käitumisreegleid. *Reigisahoo* tähendab etiketikohaseid käitumisreegleid ehk seda standardit, mille kohaselt konkreetsetes olukorras käitatakse. Distsipliinist ja käitumisreeglitest hoolimata pole karate harjutamine kitsarinnaline või piiratud: distsipliin, mis seab treenimisele teatud raamid, kuid see pole eesmärk omaette.

Reeglid on vajalikud ka turvalisuse tagamiseks, et treeningute läbiviijal oleks olukord kogu aeg kontrolli all, sest siis saab ka suurearvuline õpilaste rühm üheskoos turvaliselt harjutada.

## KUMMARDUSED

Karates on rõhutatud lugupidamine õpetaja ja treeningukaaslaste vastu. Selle väliseks väljendusvormiks on treeningsaalis korduvalt sooritatavad kummardused. Algaja jaoks võib pidev kummardamine olla alguses raske, see võib tunduda võõras ning isegi muigamaajav, kuid sellega harjub varsti ning kummardamine muutub loomulikuks asjaks. Kummardamine on kaunis liigutus, harrastaja saab selle abil avaldada lugupidamist ja austust teise inimese vastu.

Kummardamine on budosse (Jaapani võitluskunstid) tulnud algselt zen-budismist ja konfutsiaanlusest, mille templites peeti formaalsusi inimese vaimse arengu jaoks väga tähtsaks.

Kombed, olemus ja ümbritsev keskkond arvati mõjutavat nii mõtlemist kui ka õppimist. Kummardus on kulgenud läbi samurai-etiketi, kodokan judo, kendo ja Jaapani budoliidu Butokukai kaudu pika tee karate praeguste traditsioonideni.

Formaalsused on budoalades endiselt tähtsad. Treening algab juba riietusruumist väljudes, sest saali tulles seisatab *karateka* uksele ning teeb kummarduse saali keskuse *shomeni* poole. See kummardus on mõeldud saalile ja saalis juba viibivatele treenijatele. Ka saalist lahkudes tehakse uksele alati kummardus. Kuigi trenne viiakse praegusel ajal läbi koolides, spordisaalides ja varjendites, on *dojo* alati pühendatud keha ja vaimu treenimiseks. See muudab saali võitluskunstide harrastajatele väärtuslikuks.

Treeningute alustamine ja lõpetamine toimuvad sama vormi kohaselt. Nii alguses kui lõpus rivistutakse põlvitusistesse õpetaja ette ning selles asendis kummardatakse kaks korda: kõigepealt saali keskme (shomeni) poole ja siis ühiselt kõikidele trennikaaslastele (*otagai*). Ühiselt dojo keskme poole kummardudes osutatakse austust kõigele sellele, mida antud ala esindab: selle juurtele, kommetele, filosoofiale. Kaaslastele (*otagai*) trenni alguses kummardudes lausutakse valjusti **ONEGAI SHIMASU**. Selle kummardusega pööratakse tähelepanu nii saalis viibivatele kaaslastele kui ka õpetajale.

Valjusti lausutud "*onegai shimasu*" on enamasti formaalsus. Otsetõlkes tähendab see "soovin midagi paluda". Seda öeldes väljendatakse kõigepealt oma soovi harjutada kogu südamest ning näidatakse oma soovi treeningu kestel midagi õppida. Ka õpetaja kordab lauset, paludes sellega õpilasi usinasti koos harjutama ja ennast õpetama.

Treeningu lõpus sooritatava kummarduse ajal öeldakse **ARIGATOO GOZAIMAZU**, mis tähendab "palju tänu". Ühine kummardus tehakse püstiasendis, mis on märguandeks trenni alguse või lõpu kohta. Mõnes dojos on kombeks lausuda koos "aitäh" ja siis plaksutada. Plaksutused pole mõeldud ainult trenni läbiviijale, vaid nii väljendatakse lääne kombe kohaselt ühistänu nii kaaslastele kui ka treenerile.

**Põlvitusistes kummardamise** juures on probleemiks seiza-asendisse laskumine ja sellest püsti tõusmine. Need on rituaali osad, kuid sageli rikub seda põlveliigete kolin, ähkimine ja keha väänamine. Jaapanis on karate harrastajate kummardus täpselt standardiseeritud ja õige vorm täpselt määratletud. Põlvitusse laskudes puudutab kõigepealt maad vasaku jala põlv. Üles tõustakse vastupidiselt: kõigepealt sirutub parem jalg. Tõustakse reipalt ja hääletult.

Kuid siin esineb stiiliti variatsioone. Näiteks Shorinji-ryu's ei astuta tõustes sammu ette, kuna seda võib tõlgendada rünnakuna.

Kummardused kuuluvad ka paarisharjutuste juurde. Kummardusel on partnerite vahel vastastikune mõju, millega osutatakse oma treeningupartnerile (*uke*) austust. Harrastajad teevad kummarduse partneritele ühise treeninguosa alguses ja lõpus. Paarisharjutuste lõpus võib ka valjusti "täna" lausuda.

Õpetajale kummardatakse alati pärast seda, kui ta on uut tehnikat ette näidanud või paaristoiminguid suunanud. Kui õpetaja abi vajatakse tehnikast arusaamiseks või õigesti sooritamiseks, tõstetakse käsi ja oodatakse, kuni õpetaja tuleb soovija juurde. Klubi peatreenerit ja teisi välismaiseid suuri õpetajaid kutsutakse dojos alati *sensei*'ks, õpetajaks. Kuni 3. dan'iga õpetajaid kutsutakse *sempai*'ks. Sõrmenipsud, õpetaja tähelepanu köitmine vilistades või hüüded "hei, tule siia!" ei kuulu mingil juhul dojosse.

Kuna kummardamine pole eesti kultuurile omane, puudub meil ka kogemus, milline on õige ja kaunis kummardus. Kuigi kummardus on nähtav meeldetuletus karate aasiapärasest juurtest, on ida kommetes võhikute treenerite tõttu eesti karatemaailmas juurdunud väärad kummardamisviisid. Üks sellistest on praegusel ajal sageli nähtav "kõvade stiilide komme" kummardada käed rusikas. Selliselt kummardav karateka edastab vastukäivaid sõnumeid. Kummarduse põhimõte on osutada oma uke'le austust ja lugupidamist. Kuid mida näitavad rusikasse pigistatud käed? Agressiivsust ja kõike muud peale heatahtlikkuse, seega pole kummarduse algupärasest mõttest järel mitte natukestki. Samuti ei loeta kummarduseks kiireid peanoogutusi ettepoole.

Kummardumise selgeksõppimisse peab suhtuma sama tõsiselt kui mis tahes tehnikate harjutamisse. Õigesti sooritatud kummardus tehakse rahulikult. Selg on sirge, käed loomulikus asendis lõdvalt külgedel (NB! kätega EI lööda vastu reisi!). Kerekallutus kergelt vöökohast, vaade suunatud allapoole, mitte üles, enda ees seisva "vastase" poole.

Etikett ja vorm kuuluvad kindlalt idamaiste võitlusalade traditsioonide ja harjutamise juurde. Kui kellelegi tekitab kummardamiseks enese motiveerimine raskusi, aitab ehk võrdlus meile, lääne inimestele tuttavama käepigistusega. Kui ebameeldivad on lõdvad või vastumeelsed käitlemised! Aasialastele on lohakalt sooritatud kummardused sama ebameeldivad.

Dojo etiketi juurde kuulub ka treeningute õigeaegne alustamine. Seetõttu peab iga harrastaja olema kohal piisavalt vara, et jõuda vahetada argiriided kimono vastu ning pesta jalad-käed. Trenni ei tohi hilineda, kuid kui see siiski juhtub, jääb hilineja ukse juurde põlvitusistesse (seiza) ja kummardab kaks korda dojo keskme poole ilma erilist käsklust ootamata. Treener, märgates hilinejat, annab talle loa ühineda teistega. Tavaliselt peab hilineja olema valmis tegema mõned lisakätekõverdused toenglamangus.

Kui keegi õpilastest peab trennist varem lahkuma, peaks õpetajat sellest teavitama juba enne trenni algust. Enne lahkumist palutakse õpetajalt veel formaalselt luba; loa saab alati.

## ÕPETAJA ROLL

Dojo on koht, kuhu tullakse õppima karated. Harjutamine nõuab igapähealt täielikku keskendumist. Õpetaja juhtnõore kuulatakse vaikides. Eelmise õhtu muljete või mis tahes muu suhtlemise jaoks võetakse aega pärast trenni.

Dojos ei vannuta ega käituta muul moel ebakorrektsest. Paarilisega harjutades võib sooritatavate tehnikate üle vajadusel vaiksa häälega arutada. Põhiline on see, et toimitakse, mitte ei seletata. Kui mõnda asja ei osata või ei saada aru, küsitakse nõu õpetajalt.

Selleks hetkeks, kui õpetaja näitab uut tehnikat, katkeb igasugune muu tegevus. Õpilased võivad sel ajal kas istuda põlvitusistes (seiza), rätsepaistes või seista vaikselt paigal. Ebaviisakas – ja dojo etiketiga vastuolus – on lõsutada pingil, nõjatuda vastu seina, teha venitusarjutusi või istuda, sirged jalad õpetaja poole.

Trenni ajal ei minda dojost ilma õpetaja loata välja: jooma, WCsse, nina nuuskama vms. Õpetaja vastutab õpilaste eest ning ta peab kogu aeg olema saalis toimuvast teadlik. Kui õpilane trenni ajal väsib või tal on halb enesetunne, peab ta sellestki õpetajat teavitama, kes siis osutab talle koha puhkamiseks.

Õpetaja, kes on dojos vaieldamatu autoriteet, kehtestab treeninguteks reeglid. Märgates laisklemist või dojo etiketi rikkumist, võib õpetaja korralekutsumiseks määrata nt kätekõverdusi. See pole isiklik solvang või alandamine, vaid eesmärgiks on panna õpilane mõistma dojo kombeid ning ala loomust.

Individuaalsetest “karistustest” levinumad on kogu treeningrühmale määratavad kätekõverdused vms. Selle eesmärgiks on, et õpilased ise hoolitseksid oma trenni meelsuse ja harjutamise tugevuse eest.

Treener suunab, annab nõu, kuid tegelik vastutus lasub igal õpilasel enesel. Tähtis on mõista ka seda, et kui suur hulk harrastajaid teeb sama asja koos ja üritab parimat, mõjub see positiivselt kogu dojo õhkkonnale.

## SAALIS/DOJOS LIIKUMINE

Karate tehnikaid harjutatakse sageli teatud rivivormis ehk *kihon*’is. Kui õpilane peab ühel või teisel põhjusel saalis teiste tehnikaharjutuste ajal liikuma, tuleks liikuda teisi segamata ja nende selja tagant. Kunagi ei tohi mööduda harjutajate teostatavate tehnikaharjutuste eest või minna kahe treenija vahelt läbi.

Liikumisreeglid põhinevad turvalisusel: teiste treenijate vahelt läbi puges ei või teada, millist tehnikat teised parasjagu sooritavad. Eriti hoolikas tuleb olla saalis liikudes siis, kui harjutatakse relvadega. Relvade liikumisolatus on suur, kepi- või noahoop võib tekitada ebameeldivusi. Paarisharjutuste puhul keskendub tegijate tähelepanu tehnikatele ja relvadele; hoolimata üldisest valvsusest ei jätku tähelepanu mujale.

## DOJO KUN

**DOJO KUN** tähendab dojo reegleid. Need koosnevad vanadest jaapani juhustest- õpetustest, milles suunatakse dojos käitumist, treenimist ja kunsti elada. Iga harrastaja peab reeglitega tutvuma ja pürgima nende elluviimisele isiklikus elus.

Dojo kun sisaldab järgmist:

- ära murra lubadusi. Treeni alati positiivse suhtumisega. Ära unusta vaimu (kihon seishin), mis treenib su meelt ja tugevdab su tahet selleks, et võiksid viia kõik alustatud asjad lõpuni.
- Kui tuled dojosse, tee kummardus. Puhasta oma meel kõigest muust, keskendu, ole tagasihoidlik, säilita dojo pühadust.

**Hoia vaim tugevana. Kui annad järele, sured**

Treenimise mõtteks on :

- lisada mõlemapoolset sõprust, arendada oma meelt, tugevdada tervist ja õppida tehnikaid – mitte vaenlase, vaid iseenda võitmiseks. Sellise hinge leidmine treeningutes on tähtis;
- arendada tugevat tahet, vastupidavust ja soovi taotleda asjade lõpuleviimist;
- arendada eneseväärikust, eneseusaldust, uhkust ja julgust võtta hirmuta vastu see, mis tuleb;
- luua tugev ühtekuuluvustunne. Vanemad õpilased (senpai) abistavad nooremaid (kohai). Nooremad õpilased kuulavad tähelepanelikult vanemate nõuandeid, eesmärgiks treenida ja toimida üheskoos.



## VÄLJASPOOL SAALI/DOJOT

Budoalade harrastajad on kahetsusväärset tihti inimeste eelarvamuste objektiks. Karateka peab meeles pidama, et ta esindab alati ka oma ala, viibigu ta kus tahes.

Iga üksiku budoka hea käitumine ja korralikkus eluviisides aitavad budoaladest edastada positiivset pilti. Karatega tegelemine pole ei müstiline, põnev ega midagi erilist ning seega pole ka mõtet asjatundmatutele inimestele seda sellisena reklaamida.

Omaenese oskuste või mingi budoala harrastamisega pole mõtet kelkida. Tõeline budoka on alandlik ja mõistab, et hoolimata aastatepikkusest treeningust jääb ta alati õpilaseks.

Karates omandatud oskusi rakendatakse ainult dojos. Tehnikate kasutamine enesekaitseks on põhjendatud ainult äärmises hädaolukorras, kui muud võimalust pole – ja vaid enesekaitseks.

### A

*Arigato gozaimasu* \_\_\_\_ tänan, algustervitus  
*Arigatoomashi* \_\_\_\_ ette tänu, õpeta mind  
*Arigato hashimashite* \_ tänan treeningu eest  
*Ashi* \_\_\_\_ jalg  
*Age* \_\_\_\_ üles  
*Ate* \_\_\_\_ löök  
*Atemi* \_\_\_\_ löök, kui vastaspool liigub vastu, ka pettelöök

### B

*Barai* \_\_\_\_ raiumine

### C

*Chudan* \_\_\_\_ keskmine kõrgus, keha

### D

*Dojo* \_\_\_\_ treeningruum  
*Deai* \_\_\_\_ vasturünnak enne rünnakut  
*Doji* \_\_\_\_ samaaegne  
*Dan* \_\_\_\_ musta vöö aste  
*Do* \_\_\_\_ tee, viis

### G

*Gi (keikogi)* \_\_\_\_ valge karateülikond  
*Gedan* \_\_\_\_ alumine kõrgus (alakeha põlvini)  
*Ge* \_\_\_\_ madal  
*Gyaku* \_\_\_\_ vastas-

### H

*Hajime* \_\_\_\_ alustada!  
*Hantai* \_\_\_\_ vastupidine, teine pool, vahetada  
*Hanmi kamae* \_\_\_\_ võitlusseisak  
*Hanmi* \_\_\_\_ vastupidine küljega seisak  
*Hai* \_\_\_\_ jaatav vastus  
*Hansoku* \_\_\_\_ diskvalifitseerimine  
*Hiza* \_\_\_\_ põlv, põlvede kõrgus  
*Hara* \_\_\_\_ alakõht

## I

*Ippon* \_\_\_\_\_ täispunkt, üks  
*Ikken Hissatsu* \_\_\_\_\_ tappa ühe löögiga

## J

*Jiyu ni kamae te* \_\_\_\_\_ võtta võitlusseisak  
*Jodan* \_\_\_\_\_ ülemine kõrgus (pea kõrgus)  
*Juji* \_\_\_\_\_ ristatud

## K

*Kirits* \_\_\_\_\_ püsti põlvitusest  
*Kamae te* \_\_\_\_\_ võtta seisak, asend  
*Kamiza* \_\_\_\_\_ etteastumine lugupidamise märgiks  
*Kachi* \_\_\_\_\_ võit  
*Kime waza* \_\_\_\_\_ fokuseeritud tehnika  
*Kihon* \_\_\_\_\_ baas- e põhiharjutus  
*Kata* \_\_\_\_\_ kindlas järjekorras sooritatud tehnikad, võitlus kujuteldava vastasega  
*Kumite* \_\_\_\_\_ partneriharjutus, sparring  
*Kigamae* \_\_\_\_\_ füüsiline valmisolek  
*Kime* \_\_\_\_\_ kiiruse ja lihasekontsentratsiooni tulemusel tekkiv purustav löögienergia  
*Kan* \_\_\_\_\_ teadlikkus võitluse ees  
*Keage* \_\_\_\_\_ napsav, vibutav  
*Kekomi* \_\_\_\_\_ torkav, löikav, tõukav  
*Ki* \_\_\_\_\_ siseenergia  
*Kumi* \_\_\_\_\_ minimaalne kahe vastase kohtumine liikumise rajal  
*Kyu* \_\_\_\_\_ õpilase vööaste  
*Kensei* \_\_\_\_\_ pettetechnikad, petted

## M

*Mokuso* \_\_\_\_\_ meditatsioon, keskendumine  
*Mawate* \_\_\_\_\_ poolpööre 180 kraadi, ümberpöörd!  
*Mubobi* \_\_\_\_\_ passiivsus  
*Mae ni* \_\_\_\_\_ ettepoole  
*Migamae* \_\_\_\_\_ vaimne valmisolek  
*Mawai* \_\_\_\_\_ võitlusseisak distantstil  
*Mawashi* \_\_\_\_\_ kaarjas  
*Mikazuki* \_\_\_\_\_ poolkuulöö, kaitse jala siseküljega  
*Morote* \_\_\_\_\_ mõlema käega

## N

*Naore* \_\_\_\_\_ tagasi algasendisse!  
*Nage* \_\_\_\_\_ heide, viskamine  
*Nagashi* \_\_\_\_\_ kõrvalejuhtimine

---

**O**

<i>Otogai ni</i>	_____	üksteisele
<i>O sensei</i>	_____	suur õpetaja
<i>Oi</i>	_____	samapoolne, esolev
<i>Otoshi</i>	_____	ülalt alla suruv, raiuv
<i>Obi</i>	_____	vöö
<i>kuro</i>	_____	must
<i>cha</i>	_____	pruun
<i>shiro</i>	_____	valge
<i>aka</i>	_____	punane
<i>ao</i>	_____	sinine

---

**R**

<i>Rei</i>	_____	kummardus
<i>Renraku waza</i>	_____	tehnikakombinatsioon
<i>Ren</i>	_____	järgnevad (tehnikad, eri pooltega)
<i>Ryu</i>	_____	koolkond, meetod

---

**S**

<i>Seizan</i>	_____	võtta põlvitusaste
<i>Shomen</i>	_____	dojo eesseina keskkoh, esolevad õpetajad, meistrid
<i>Sensei</i>	_____	õpetaja
<i>Sempai</i>	_____	vanemõpilane
<i>Saho</i>	_____	etikett
<i>Shinzen ni</i>	_____	jumalale
<i>Seiretsu</i>	_____	võtta rivvi
<i>Suriashi</i>	_____	libisev samm
<i>Surikomi</i>	_____	üleastesamm
<i>Suzukette</i>	_____	jätkata
<i>Sagaru</i>	_____	tagasi, tahapoole
<i>Shitei</i>	_____	kohustuslik
<i>Sentei</i>	_____	vabalt valitud
<i>Seiza</i>	_____	istumine jalapöidadel (istu!)
<i>Shiai</i>	_____	võistlus
<i>Shinpan</i>	_____	kohtunik
<i>Shisei</i>	_____	asend, positsioon
<i>Soto</i>	_____	väljas
<i>Sae</i>	_____	surumine
<i>Sabaki</i>	_____	jalgade töö

---

**Z**

<i>Zanshin</i>	_____	tähelepanu, teadlikkus
<i>Zen</i>	_____	vaimsus, ette

---

**T**

*Torimasen* \_\_\_\_\_ ei sooritanud  
*Tokui* \_\_\_\_\_ vabal valikul  
*Te* \_\_\_\_\_ käsi  
*Tai sabaki* \_\_\_\_\_ pöiklemine, sukeldumine  
*Tai* \_\_\_\_\_ keha  
*Tanden* \_\_\_\_\_ punkt nabast allpool, raskuskese  
*Tate* \_\_\_\_\_ vertikaalne

---

**U**

*Uchi* \_\_\_\_\_ sees  
*Ude* \_\_\_\_\_ käsivars  
*Ura* \_\_\_\_\_ pööre vastassuunda  
*Ushiro* \_\_\_\_\_ tagumine, taga  
*Unsoku* \_\_\_\_\_ liikumine, astumine

---

**W**

*Wa* \_\_\_\_\_ ümmargune (ka rahu)  
*Waza* \_\_\_\_\_ tehnikad, tehn. teadmised

---

**Y**

*Yoi* \_\_\_\_\_ valmis olla!  
*Yame* \_\_\_\_\_ stopp, lõpeta, seis, tagasi!  
*Yasume* \_\_\_\_\_ puhkus, paigal  
*Yoko* \_\_\_\_\_ kõrval, kõrvalele  
*Yomi* \_\_\_\_\_ võime kiirelt märgata

## KAHEVÕITLUSALADE BIOMEHAANILINE TAUST

Biomehaanika on teadus mehaaniliste liigutuste seadustest elussüsteemides. Inimese mehaaniline liikumine, mida uuritakse spordi biomehaanikas, toimub väliste mehaaniliste jõudude mõjul (raskused, hõõrdumised jms) ning lihaste tõmbejõul. Lihaste tõmbejõudu juhib kesknärvisüsteem ning seega on need esile kutsutud füüsiliste protsessidega. See omakorda tähendab, et elusolendite liikumise paremaks mõistmiseks on ilmtingimata vaja tundma õppida mitte ainult liikumise mehaanikat, vaid ka selle bioloogilist poolt.

Spordi biomehaanikas on inimese liikumise uurimise põhiülesandeks jõu kasutamise efektiivsuse hindamine, kuidas paremini saavutada püstitatud eesmärgid.

Spordi biomehaanika osa ülesandeid seisneb järgmiste põhiliste küsimuste uurimises: a) sportlase keha ülesehitus, omadused ning liikumise funktsioonid; b) ratsionaalne sporditehnika; c) sportlase tehniline täiustamine.

Selleks et võistlustel edukalt esineda, peab karateka valdama tema jaoks ratsionaalseimat tehnikat. Tehnika perfektsus sõltub sellest, mis liigutustest ja kuidas on üles ehitatud liikumistegevus. Seetõttu uuritakse spordi biomehaanikas detailselt erinevate liikumisgruppide eripärasid ja nende täiustamise võimalusi. Peale olemasoleva sporditehnika uurimise töötatakse välja ka uuemaid, ratsionaalsemaid tehnikaid.

Karateka tehnilise ettevalmistuse biomehaanilises aspektis peab silmas pidama treenitavate sportlaste eripära ja ettevalmistustaseme kindlaksmääramist; sporditehnika ratsionaalset planeerimist; abistavate harjutuste valikut; trenaažõõride loomist spetsiaalseks füüsiliseks ja tehniliseks ettevalmistumiseks; kasutatavate treeningumeetodite hindamist ning kontrolli nende efektiivsuse üle.

Ründavad ja kaitsvad võtted sisaldavad kõikides kahevõitlustes nii progressiivseid kui ka pöörlevaid liigutusi. Progressiivsed ja pöörlevad liigutused, mis on sooritatud üheaegselt, moodustavad keerulise liigutuse. Samal ajal võib ühe või teise liigutuse protsentuaalne vahekord olla erinev – rohkem progresseeruv kui pöörlev ja vastupidi. Mõnikord lülitatakse karateka tegevused ka liigutuse vertikaalsesse tasapinda (jalgade sirutamisel käelöök alt, mae-geri-keage tüüpi tõusev jalalöök, mõned jalalöögid hüppe pealt).

Isegi kõige lihtsamasse tegevusse kaasatakse mitmed lihasgrupid. Kontraheerudes erinevas järjekorras ning kombinatsioonis, liigutavad lihased erinevaid kehaosi. Sõltuvalt sportlase morfoloogilistest, füsioloogilistest ning psühholoogilistest omadustest omavad võitlusliigutused ruumilisi, ajalisi, kiiruselisi ning dünaamilisi karakteristika. Seetõttu ei ole selliste variantide mitmekesisusel piire.

Inimese keha kinemaatilise struktuuri põhjal on lihtne ette kujutada löögi sooritamise pöörlemistelge ja toetuspunkti. Alumise kehaosa osalemine löökide mehaanikas toimub kinemaatilise ahela/keti kolme lüli järgi: jalalaba, sääre, reis. See kinemaatiline ahel/kett, andes progresseeriva liigutuse kehale, soodustab puusa keeramise kiirendamist. Kui tugijalaks on vasak jalg, toimub keeramine vertikaaltelje ümber, mis läbib vasakut jalalaba ja vasakut puusaliigest, parema jalaga vastupidi.

Jalalöögi sooritamisel läheb jõud algul tugijala jalalabalt säärele ja reiele, seejärel puusale ja alles pärast seda löögi jala reiele, säärele ja jalalabale. Käelöögi sooritamisel liigub jõud jalalabalt säärele, reiele, seejärel puusale, kehale, õlgadele ja lõpuks lööva käelaba pinnale. Hüppe pealt sooritatavate löökide puhul eelneb tõuge ühe või mõlema jalaga üles ning seejärel liigub jõud mööda kinemaatilist ketti löögipinnani. Sel viisil löögi soorituse esimesest momendist (jalalaba tõuge) kuni lõpetamiseni kasvavad jõud ja kiirus keti igas lülis.

Pöörde pealt löögi sooritamiseks eelneb keha "keerutamine" vertikaaltelje ümber võimaldab suurendada käe või jala kiirust. Samal ajal luuakse biomehaanilised tingimused teise käe- või jalalöögi sooritamiseks. Lihasgrupid

lülituvad sisse järjestikuliselt ning lainjalt: suurtelt väiksematele (ja vastavalt “aeglasematelt” “kiirematele”). Reeglina alustavad tegevust keha keskosa lihased, keeravad reied. Need on kõige võimsamad, samas suhteliselt “aeglased”. Seejärel kandub keerlemise impulss üle seljalihaste õlavöötmele, seejärel käelihastele (käelöögi või -bloki sooritamisel). Puusade liigutuse alustamise esimene impulss algab puusa plahvatuslikust liigutusest alt üles.

Ka kaitsetegevustes sooritatakse suhteliselt keerulisi liigutusi, kui sportlane väldib vastase lööki ja loob ka enda aktiivsete tegevuste lähteasendi. Nt kallutades keha kõrvale või ette, toimub samal ajal ka “keerutamine” (parem õlg liigub vasaku toejala poole, kui kallutamine toimub vasakule, ning vastupidi). See võimaldab vähendada distantsi ning suurendada löögikäe algiirust pöörlemishoo momendi sisseseadmisel.

Eespool öeldust võib järeldada, et tehniliselt on kõige raskemad sooritatavad löögid karates jalalöögid. Neid seletavad graafiliselt järgnevad biomehaanilised skeemid (karate näitel):

**MAE-GERI-KEAGE** – frontaalne löök ette alt üles. Löögipinnad: jalalaba varbad või kand. Nii ees kui ka taga oleva jalaga lüüakse lähteasendist. Lüüakse kõigile tasanditele.

**Sooritus.** Jala eemaletõukamisega põrandast tuleb põlv tõsta kõrgele, samal ajal peab jalalaba jääma põrandaga paralleelseks ning asuma toejala põlve kõrgusel. Seejärel jätkab põlv pausi pidamata kõhu alumise osa lihaste kontraheerumise arvelt liikumist ülespoole ja jalalaba visatakse põlvest ette-üles välja (varvaste algosa või kannaga). Varvastega lüües moodustavad jalalaba ja sääre tõus sirgjoone ning varbad on tõmmatud enda poole. Saavutades trajektoori kõrgeima tipu, liigub löögijalg koheselt lähteasendisse tagasi.

**MAE-GERI-KEKOMI** – frontaalne tõukelöök otse kehast. Löögipinnad: jalalaba varbad või kand. Enamasti lüüakse lähteasendist tagumise jalaga ja enamasti kasutatakse peatava löögina.

**Sooritus.** Tõugates jalaga maast eemale, tuleb tõsta põlv võimalikult kõrgele. Löögijalalaba on paralleelne põrandaga. Puus on kergelt venitatud taha. Toejalg on veidi põlvest kõverdatud, varvaste otsad on suunatud otse mööda rünnakujoont. Seejärel langeb tõstetud jala põlv pausi tegemata alla ning sirutub välja, tald liigub mööda sirget trajektoori eesmärgi poole.

Kuna nimetatud löök on aeglasem kui mae-geri-keage, aga jalalaba ja sääre vahelise liigese koormus märksa tugevam, täidab võtmerolli jalalaba õige paigutamine – trajektoori lõppfaasis peavad sääre ja tõus moodustama absoluutselt sirge joone. Või lüüakse kannaga ja varbad ning tald on painutatud enda poole ning moodustavad säärega nurga, mis on täisnurgast väiksem.

Selle löögi põhiline erinevus mae-geri-keagest seisneb selles, et löögijala sirutamine ning jalalaba liikumine eesmärgi poole toimub läbi puusatõuke ette. Selle tulemusel on kukal ning toejala kand ühel vertikaaltasapinnal ja keha paindub ette. Pärast jala hetkelist fikseerimist lõppasendis tõmmatakse jalg järsu puusaliigutuse abil tagasi.

**YOKO-GERI-KEAGE** – “tõusev” küljelöök jala välisservaga alt üles. Löögijala põlv on pöördekeskuseks (-punktiks). Lööök sooritatakse kolmel tasandil. Lööök sooritatakse erinevatest asenditest.

**Sooritus.** Tõugates jalaga maapinnalt eemale, tuleb tõsta põlv ette-küljele, 45kraadise nurga all või enda ette (täisnurga all). Juba selles faasis on jalalaba õigesti formeeritud – jalalabaga puudutatakse toejala põlve. Kallutamata keha löögi vastassuunda, liigub jalalaba põlve juurest alt üles mööda kaart. Põlv on pöördekeskus (-punkt). Löögijõu alus – samanimelise reie tõus üles. Löögi lõppasendis jalg ei fikseeru hetkekski, vaid tõmbub koheselt lähteasendisse tagasi (tugijala põlve juurde). Trajektoori kõrgeimas punktis on kand varvastest veidi kõrgemal. Toetav tald on keeratud ründejoone poole 45kraadise nurga alt.

**YOKO-GERI-KEKOMI** – läbiv tõukelöök küljele. Sooritatakse jala välisservaga või tallaga. Lööök sooritatakse ees või taga oleva jalaga, sõltuvalt asendist.

**Sooritus.** Tõugates jalaga maapinnalt eemale, tuleb tõsta põlv kõrgemale, rinnale lähemale. Eelnevalt ei tohi keha kallutada tahapoole ja löögijala reis ei tohi tõusta. Löögijalg sirutatakse välja, viiakse veidi allapoole ning jalalaba liigub otse eesmärgi poole. Toetav tald keerab piki telge mööda ründejoont, varbad keeratud löögi vastaspoolele. Põhiline erinevus võrreldes yoko-geri-keagega seisneb selles, et löögijala väljasirutamine ning jala väljatulek eesmärgini sooritatakse puusa tõukega löögi suunda ning puusaliigese täieliku lahtipainutusega, sest samanimeline kand, tuhar ja abaluu peavad olema ühel vertikaaltasapinnal. Keha kallutatakse löögi vastaspoolele, tasakaalustamiseks raskuse nihat löögi suunas ning tõmbumaks samal ajal eemale võimalikult kontrarünnakust. Pärast löögi lõppasendi hetkelist fikseerimist tõmmatakse jalg koos kehaga järsult lähteasendisse.

**USHIRO-GERI-KEKOMI** – tõukelöök kannaga või jala välisservaga taha. Lööök sooritatakse kõigile kolmele tasandile. Lööki sooritatakse kohapealt ette (pöördega ümber eesoleva jala ja tagasipöördumisega lähteasendisse) ja tagasi.

**Sooritus.** Hoides keha vertikaalselt, tõsta põlv. Rindkere (keha) kallutatakse ette, löögile vastupidises suunas, selg on sirge, vaade on suunatud üle õla taha. Keha suhtes jääb põlv liikumatuks. Kui löögijala põlv suunatakse põranda poole ning keha on horisontaalasendi lähedal, sirutatakse löögijalg ning kand suundub mööda sirget trajektoori eesmärgi poole. Tähtis on, et keha kallutamine ja puusa surumine löögi suunas oleks sünkroonis löögi sooritamisega (löögi lõppasendisse viimisega). Löök võib olla nii tagasitõmmatav (reversiivne) kui ka lõppasendi fikseerimisega.

**MAWASHI-GERI** – horisontaaltasandil terav kaarjalalöök ette. Sooritatakse jalalabaga löömisel kõigil tasanditel või jalapealsega. Löök sooritatakse erinevatest asenditest, ees ja taga oleva jalaga. Vajalikuks eelduseks on hea puusaliigese liikuvus.

Liigutuse biomehaaniline alus on keha ülemise (nimmeni) ja alumise osa vastastikune pööramine. Löögi sooritamiseks on olemas mitmeid variante:

- ilma puusa väljaviskamise ja pöördeta ette (klassikaline tehnika);
- puusa väljaviskamise ja pöördega (nagu taekwon-do – see variant on graafiliselt tähistatud sulgudega);
- erinevate löögijala põlveasenditega (Okinawa variant nägi ette vertikaalset põlvetõstet, aga klassikaline Shotokani variant põlve toomist küljele).

**Sooritus.** Põlv tuleb tõsta küljele, säärel suruda reie vastu, jalalaba tuleb hoida löögivalmis ning keha tuleb hoida sirgelt. Löögijala põlv viia rünnaku joonele põlve sirutamata, samal ajal keerates õlavööd põlve liikumise vastu. Soovitav on mitte keerata toetavat tald ründejoone poole. Koos õlgade keeramisega tõstetakse “impulsiivselt” nii reis kui ka säärel (pöördekeskuseks on põlv), jalg “visatakse välja” ning koheselt pöördub kand tagasi tuhara vastu ja samanimeline puus langetatakse. Seejärel viiakse põlv lähteasendisse. Selline löögitehnika on kõige keerulisem.

Sama löögi sooritamise kergem variant on siis, kui keha pööratakse ründejoone teljele. Samas, seda sooritades on raskem jätkata liikumist ette, samuti taganeda.

---

#### Kasutatud kirjandus:

1. «Биомеханика», Д. Донской, В. Зациорский, Москва, 1979.
2. «Liigutusvõimed ja nende arendamise meetodika», Jaan Loko, Tartu, 2004.
3. «Тренажеры в боевых искусствах», В. Лялько, Минск, 1999.



## KARATE TEHNIKAD JA NENDE ÕPETAMINE



### KIHON – BAASTEHNIKAD

**Kihon** ehk põhitehnikad on kui tähed, millest moodustatakse sõna, tarkuse edenedes lause (kata) ning lausetest kujuneb vestlus ehk kumite.

Baastehnikad pole olulised mitte ainult karates, vaid igal spordialal. Baastehnikaid sooritades jälgitakse kõige ratsionaalsemaid liikumise printsiipe.

Baastehnikad jagunevad kahte suurde rühma:

- *tõrjetehnikad*
- *ründetehnikad*

Need rühmad jagunevad omakorda:

- *tõrjetehnikad*
  - a) *kätega*
  - b) *jalgadega*
- *löögitehnikad*
  - a) *kätega*
  - b) *jalgadega*

Pärast üksiktehnikate omandamist alustatakse seeriaste-kombinatsioonide (*renraku/renzoku waza*) õppimist.

Baastehnikate õpetamisel on võimalik järgida klassikalis/traditsioonilist või kaasaegset mobiilset teed.

Mõlemal meetodil on omad eelised:

Traditsiooniline õpetamine toimub järgnevalt:

- tehnika õppimine paigal klassikalises asendis,
- tehnika sooritamise liikumisega klassikalises rivikorras,
- kombinatsioonide sooritamise klassikalises rivikorras,
- kombinatsiooni sooritamise paarilisega jne

Kaasaegne õpetamine toimub järgnevalt:

- tehnika õppimine paigal,
- tehnika õpetamine liikumisel võitlusasendis,
- kombinatsioonid liikumisel jne

Esimese meetodi veaks võib lugeda liigset klammerdumist klassikasse, mis tingib suhteliselt jäiga mobiilsuse. Teise meetodi veaks võib lugeda aga tehnikate sooritamise ebapuhtust.

Optimaalne oleks mõlema meetodi süntees, mis tagaks kõige parema tulemuse.



## KIHON JAGUNEB:

立ち方

## DACHIKATA

## SEISUD JA ASENDID

Selleks et karatekal oleks hea tasakaal erinevate tehnikate sooritamiseks, tuleb pöörata suurt tähelepanu õige asendi leidmisele.

Väga oluline on oskus üle minna kaitseasendist ründeasendisse, st õigesse seisu vastavalt olukorrale. Liikumiskiirusel on karates tähtsaim osa, seega on oluline tunnetada oma raskuskeset. Seisude osaks ongi raskuskeskme tunnetamine erinevates asendites. Kusjuures õlavöö peab olema lõdvestunud, diafragma piirkonna lihased pingutatud ning vaade suunatud vastase poole.

Seisud jaotatakse järgnevalt:

## LOOMULIKUD SEISUD:



*Heisokudachi* ehk sulgseis



*Musubidachi* ehk sulgseis, varbad avatud



*Heikodachi* ehk harkseis, põiad paralleelselt suunaga ette



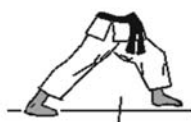
*Hachijidachi* ehk *Shizenhontai* ehk harkseis



*Renojidachi* ehk loomulik seis, jalg ees

a) *Migi Shizentai* ehk parem jalg ees

b) *Hidari Shizentai* ehk vasak jalg ees

**TASAKAALUSTAMATA SEISUD:**

*Zenkutsudachi* ehk eesseis

Zenkutsudachis on 60% keharaskusest esimesel jalal.

1. *Junzukidachi* ehk eeskäelöögi asend

2. *Gyakuzukidachi* ehk tagumise käelöögi asend



*Kokutsudachi* ehk tagaseis

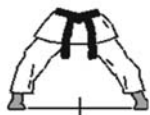
Kokutsudachis on 60% keharaskusest tagumisel jalal.



*Nekoashidachi* ehk kassiseis

**TASAKAALUSTATUD SEISUD:**

*Shikodachi* ehk ratsaseis, põiad suunatud välja 45 kraadi



*Kibadachi* ehk ratsaseis, põiad suunaga ette

1. *Naihanchidachi* ehk lai harkseis, põiad suunatud pisut sissepoole.



*Sanchindachi* ehk lai harkseis, üks jalgadest on põia jagu ees.



*Hangetsu/Seishandachi* ehk poolkuuasend

a) *Yoko Seishandachi* ehk poolkuuasend kõrvale

b) *Tate Seishandachi* ehk poolkuuasend ette

**TEISED ASENDID:**

*Hanmigamae* ehk võitluseis



*Sagiashidachi* ehk kureseis

Asendite harjutamiseks peaks regulaarselt sooritama järgmiseid harjutusi:

- pikaajaline seismine asendis, pingutades kõiki lihaseid,
- pikaajaline seismine asendis lihaste lühiaegse pingutamise ja lõdvestamisega.

## LIIKUMINE

Liikumise eesmärgiks on tehnika tabamine või vältimine. Karates on keha liikumisel kaks aspekti.

Esimeseks on *MA-AI* ehk vahemaa, distants ründaja ja rünnatava vahel.

Olenemata sellest, kui täiuslik ja tugev on teie löögitehnika, muutub see mõtteks, kui see ei ulatu vastaseni. Samuti, kui teid rünnatakse, aga te suudate liikumisega vältida vastase lööke ning olla õigeaegselt ohutus kauguses.

Teiseks on keha liikumise ja tehnikate koordineeritus. Liikumisega on võimalik reguleerida löögitugevust ja kiirust.

Liikumised jagunevad järgmiselt:

### b) Liikumised:

- *Tajiu no Ido* ehk keharaskuse ülekandmine ühelt jalalt teisele
- *Ayumiashi* ehk käimine. Näiteks liikumine Zenkutsu Dachis edasi ja tagasi.
- *Surikomiashi* ehk liikumine ristsammuga edasi või tagasi
- *Yoriashi* ehk liikumine libisammuga, kus kõigepealt liigub esimene jalg
- *Tsugiashi* ehk liikumine libisammuga, kus liikumist alustab tagumine jalg
- *Kaiten* ehk pöörded erinevatesse suundadesse
- *Choyaku* ehk hüppamine
- *Kagami* ehk sukeldumine

Praktikas aga kombineeritakse kõiki liikumisi.

Liikumisi võib sooritada nii klassikalistes seisudes, nagu põhitehnikate õppimine, kata, või ka võitlusseisus *Hanmigamae*.

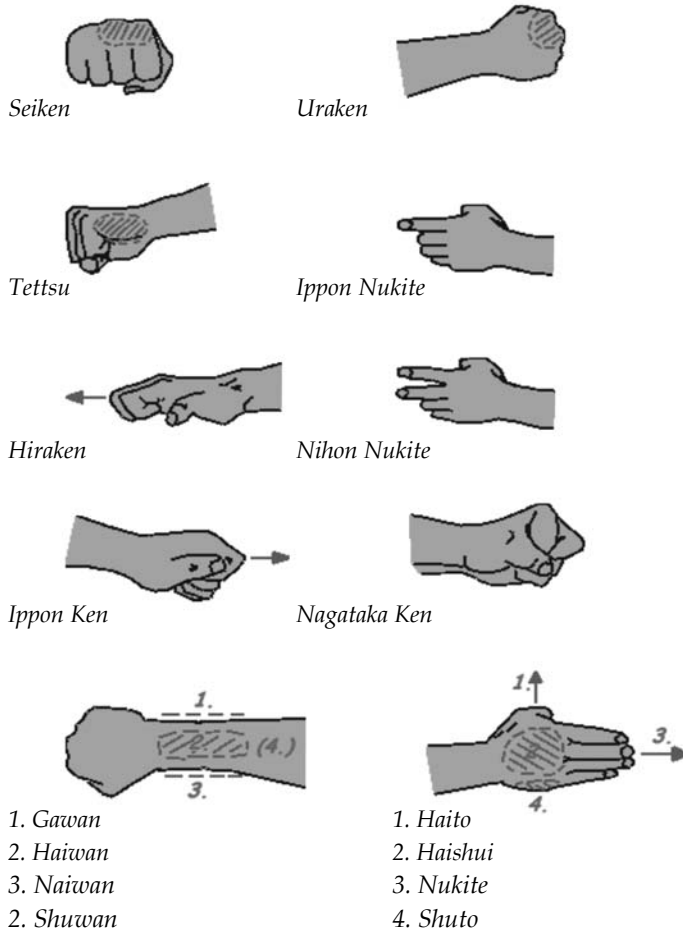
## LÖÖGITEHNIKAD. KÄE- JA JALALÖÖGID

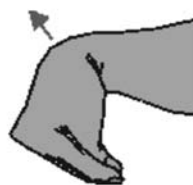
### *Te waza* – käelöögid

Karate käe- ja jalalöövide suure arvu tingivad erinevad löögipinnad.

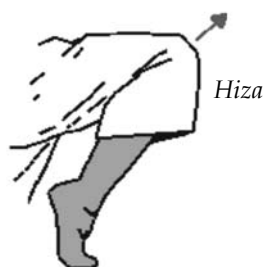
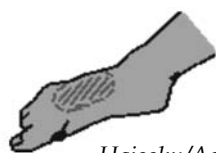
Näiteid käte

löögipindadest:



*Kumade**Keito**Kakuto/Koken**Washide**Seiryuto**Teisho/Shotei**Empi/Hiji*

**Näiteid jalgade  
löögipindadest:**

*Hiza**Haisoku/Ashi no Ko**Koshi**1. Teisoku/Sokutei**2. Kakato**Sokuto*

Käetehnikad, mida tuleb põhitehnikatena õppida, on järgmised:

**a) Tsukiwaza – löögid rusikaga**

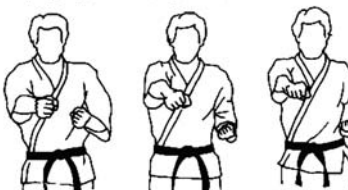
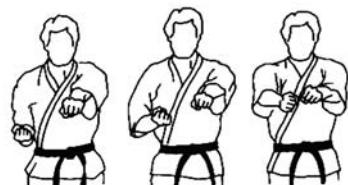
Tsuki sooritamisel toetab küünarvars alati rusikat.

Tsukid jaotuvad järgmiselt:

Seizuki ehk normaalne löök on tsuki õppimisel kõige esimene etapp.

Seizuki õppimisel on löögikäsi rusikas puusal ning peopesa on suunatud üles. Puusalt alguse saav Seizuki on kõige pikem sirge, mida inimkäsi saab läbida. Seega on tsuki algõpetuses hädavajalik.

Löögikäe sõrmed painutatakse tihedalt peopesa kokku, painutatud põial toetub nimetis- ja keskmisele sõrmele.

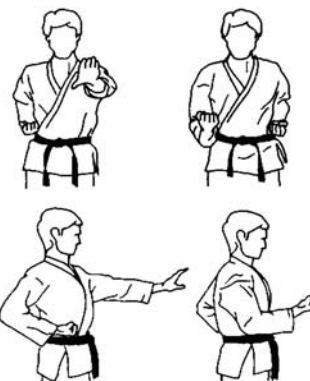


Löögi sooritamisel pöördub rusikas löögi lõpus 180 kraadi alla. Löök peab olema sirge, mis läbib kõige lühema tee kahe punkti vahel.

Tatezuki ehk sirge, kus löögi lõpus on rusikas vertikaalses asendis (põial suunaga üles).

Tatezuki korral on tugeval löögil randmevigastuse oht väiksem kui Seizuki korral.

Urazuki ehk haaklöök alt üles. See käelöök sooritatakse ilma randmepöördeta. Löök on suunatud kõhtu.



Kui üheaegselt löögiga tehakse samm edasi, siis vastavalt sellele, kas samm tehti samapoolse või vastaspoolse jalaga, on meil tegemist Oizuki/Junzuki või Gyakuzukiga. Viimane on käelöökidest üks võimsamaid, selle sooritamine on aga küllaltki raske, sest nõuab oskuslikku puusa ja kere pööramist.



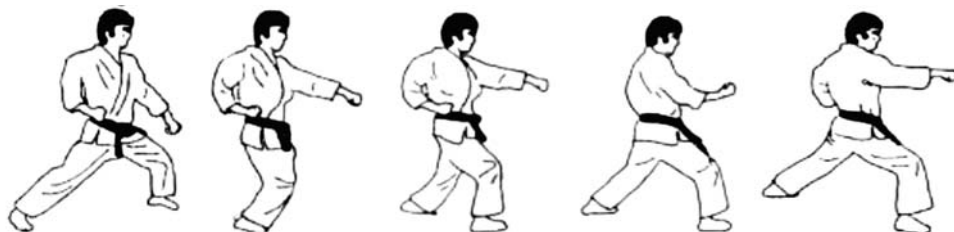
*Urazuki*

Mina soovitaksin järgmise käelöögina õpetada paigal Gyaku Zuki, mille harjutamisel omandab õpilane nii keha kui ka käe koostöö löögi sooritamisel.



*Gyaku Zuki*

Esimene käelöök, mida õpetada liikumisel edasi (Ayumiashi), oleks Oizuki-Junzuki. Löögi sooritamisel on vaja jälgida, et liikumine oleks horisontaalne maaga, käelöök oleks sirge ja toimuks sammu lõpul.



Oizuki/Junzuki

Age zuki sarnaneb Gyakuzukiga, kuid löögi lõppfaasis toimub vibutus alt üles.



Age Zuki

Kagizuki ehk kaarlöök (haak) kõrvalt kõhu piirkonda.



Kagizuki

Mawashizuki ehk kaarlöök kõrvalt pea piirkonda (Jodan).



Mawashizuki

Sportlikus karates on rusikalöökidel juhtiv osa nii rünnakul kui ka kontrarünnakul.

Peale eelmainitud käelöökide sooritatakse karates veel lööke kahe käega.

Need on:

Morotezuki, paralleelne löök kahe käega samale tasemele.



Morotezuki



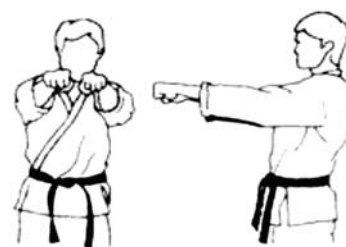
*Yamazuki*

Yamazuki ehk U-löök.



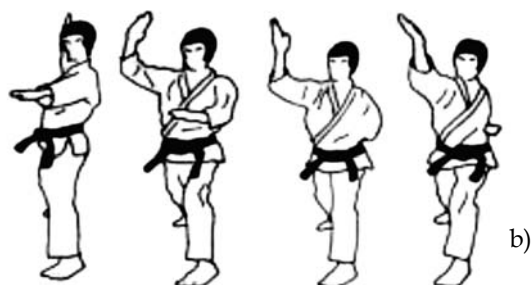
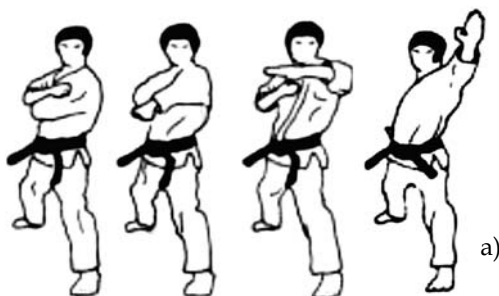
*Hazamizuki*

Hasamizuki ehk käärlöök. Sooritatakse mõlema käega kaarlöök kerre.



*Heikozuki* ehk paralleelne löök kahe käega.

**b) Uchiwaza** – löögid erinevate rusikapindade või käsivarre osadega. Enamik Uchi waza tehnikaid kuuluvad rakendusliku karate valdkonda.



**Shutouchi** – löök kämbla välisservaga on üks tuntumaid käelööke karates. Shutouchi on jõuline käelöök, millel on palju variante.



*Uraken Uchi*

– löök rusikapealsega.

*Tettsuiuchi* – löök rusika välisservaga



*Haisuuchi* – löök kämblapealsega

*Haitouchi* – löök kämbla siseservaga



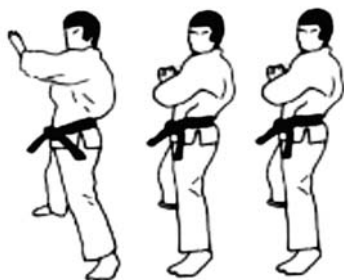
c) *Atewaza* alla kuuluvad löögid küünarnukiga. Kuna küünarnukilöökide ulatus on lühike, on neile raske kiirendust anda. Seepärast peab kasutama keha pöörmist ja raskuse ülekandmist ühelt jalalt teisele.



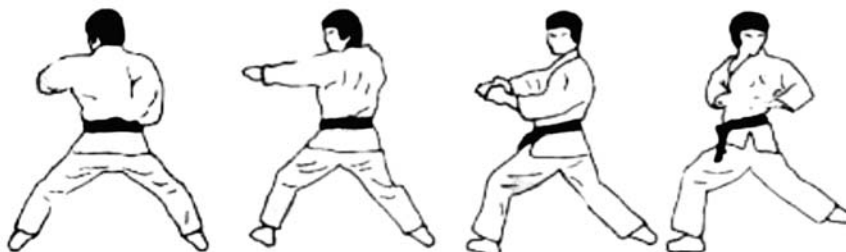
*Mae Empi* – löök küünarnukiga ette



*Age Empi* – üles



*Yoko Empi* – kõrvale



*Ushiro Empi* – taha



*Otoshi Empi* – ülalt alla



## Keri Waza – jalalöögid

Ka jalalöögid võivad olla nii ründe- kui ka kaitseotstarbega. Jalalööke võib sooritada vastavalt vajadusele erinevatele kõrgustele. Jalalöögid jagunevad kolmeks.

### 1. Otselöögid



**Hizageri** – põvelöök on peale ettevalmistava harjutuse Maegeri õppimisel ka väga efektiivne lähidistanti jalalöök. Löögi sooritamisel tuleb jälgida, et löögijala põlv oleks korralikult painutatud.

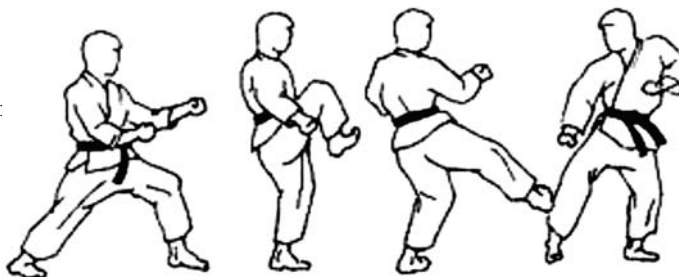


**Maegeri** – jalalöök ette algab põlve jõulise ülesrebbimisega. Seejärel järgneb jalasirutus koos puusade tõukega ette. Tavaliselt on löögipinnaks päkk (Koshi). Pärast tabamist tõmmatakse jalg esmalt põlvest tagasi ja pannakse seejärel maha või jätkatakse kombinatsioonirünnakuga.



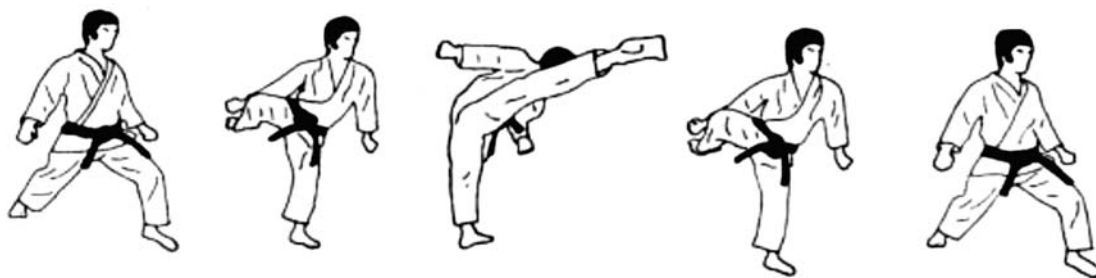
**Yoko/Sokutogeri** on jalalöök kõrvale, mis sooritatakse pööratud põia välisservaga (Sokuto)

**Sokuto Fumikomi** ehk löök ülalt alla on Yokogeri, lüüakse alla vastase sääre või põlve piirkonda.



**Ushirogeri** ehk löök taha sooritatakse Zenkutsu Dachist või Hanmi Gamaest selja taga asuva vastase või 180°pöördega ees asuva vastase suunas. Et vältida jalast kinnihaaramist, tuleb jalg kiiresti tagasi tõmmata. Löögipinnaks on kand (Kakato).

## 2. Kaarlöögid



*Mawashigeri* ehk kaarlöök jalaga algab põlvest kõverdatud jala tõstmisega kõrvale. Seejärel paisatakse jalg põlvest sirgeks ette üheaegselt tugijala pöördega 90–180°. Löögipinnaks on jala-pealne (Kubi) või päkk (Koshi).

On üks põhilisemaid sportliku karate lööke.

*Gyaku Mawashigeri* ehk kaarlöök jalaga seest.



*Uramawashigeri* ehk jala kaarlöök tallaga algab põlvetõstega ette. Pärast põlvetõstet sirutatakse jalg ning sooritatakse löök tallaga (Sokutei) või kannaga (Kakato).



*Ushiro Mawashigeri* ehk kaarlöök 360° pöördega on sarnane eelmainitud jala-löögiga.

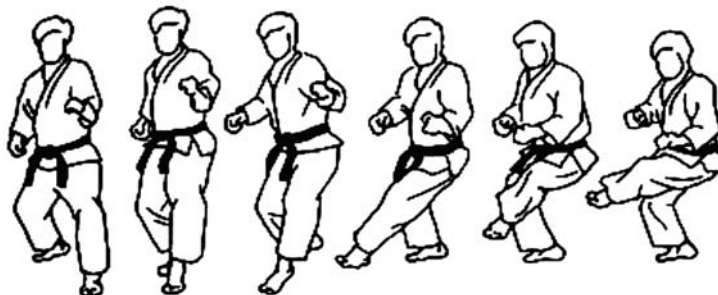


*Mikazukigeri*

*Ura Mikazukigeri*

*Mikazuki* ehk kaarlöök sirge jalaga. Sageli nimetatakse seda lööki ka “poolkuu jalalöök”, mis sooritatakse poolkõvera jalaga kas suunaga väljast sisse (Mikazukigeri) või seest välja (Ura Mikazukigeri).

*Ashibarai* ehk jalatõmme sarnaneb Mikazukigeriga ning seda kasutatakse vastase tasakaalust väljaviimiseks.



või



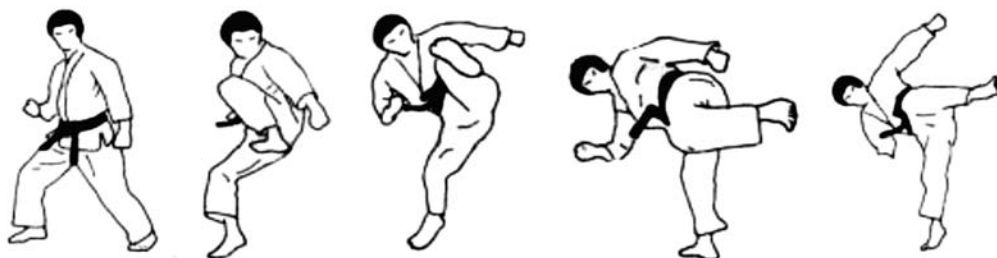
*Kakato geri* ehk löök kannaga ülalt alla sooritatakse lamavale vastasele või hea painduvuse korral seisvale vastasele pähe, rangluu jne pihta. Löögipinnaks on kand (Kakato).

Eraldi märkimist väärivad hüpetega jalalöögid, kus löögi võimsust suurendab tugijala tuge löögi suunas. Sel puhul muutub “löövaks massiks” kogu inimese keha.

### 3. Hüppelöögid



*Tobi Maegeri* – hüppega jalalöök ette



a) *Tobi Mawashigeri* – hüppega kaarlöök



b) *Tobi Yokogeri*  
– hüppega löök kõrvale

*Tobi Ushirogeri* – hüppega löök taha

*Tobi Ushiro Mawashigeri*  
– hüppega kaarlöök taha



## TÕRJETEHNIKAD – UKE WAZA

See on loomulik, et inimene kaitseb end löökide eest käe, küünarvarre või jalgadega.

Tõrjetehnikad jagunevad:

- tugevad ehk raiuvad tõrjed
- pühkivad tõrjed
- pidurdavad tõrjed
- tasakaalust väljaviiv tõrje

*Raiuvad tõrjed* on võimsad, nendega muudetakse löögi suunda. Raiuvad tõrjed võivad olla ka rünnakutehnikad.

*Pühkivate tõrjetega* muudetakse vastase ründelöökide suunda.

*Pidurdavad tõrjed* on tehnikad, millega summutatakse vastase ründelöögid.

*Tasakaalu häirivate tõrjetega* püütakse vastane viia tasakaalust välja.

Näiteks *maegeri tõrje* sukui-ukega, vedades vastase löögijalga edasi.

## TÕRJED KÄEGA:



a) *Jodanuke* ehk tõrje üles

b) *Gedan Barai* ehk tõrje alla



- d) *Sotouke* ehk tõrje seest välja  
Shotokani stiilis Sotouke  
Wadoryu stiili Uchiuke



- e) *Uchiuke* ehk tõrje väljast sisse  
Shotokani stiili Uchiuke  
Wadoryu stiili Sotouke

- f) *Shutouke* ehk tõrje "nugakäega"

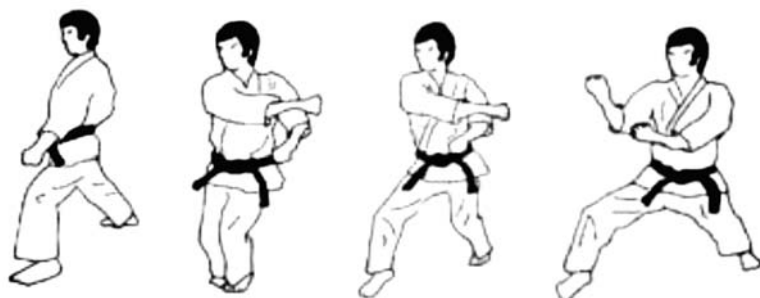


- g) *Nagashiuke* ehk libisev tõrje



- h) *Otoshiuke* ehk langev tõrje

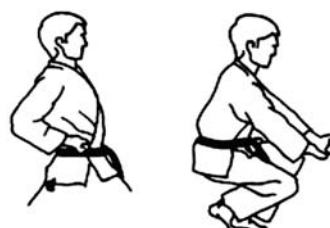
Tõrjeid käega võib sooritada ka kahe käega.



- a) *Morote Uke*

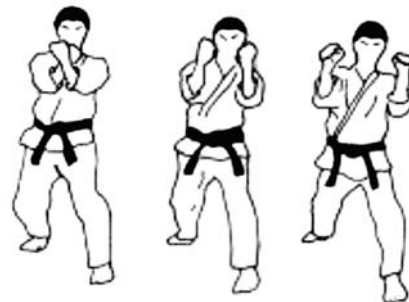


- b) *Juji Uke* ehk  
kahe käe risttõrje



c) *Kakiwake Uke* ehk kahe käe tõrje seest välja

d) *Mawashi Uke* ehk ringtõrje



### TÕRJED JALAGA:



a) *Namigaeshi Uke*



b) *Mikazuki Uke* ehk tõrje jalatallaga



c) *Sokutei Mawashi Uke* ehk tõrje säärega

d) *Sokuto Osaeuke* ehk tõrje tallaga



## KUKKUMISTEHNİKAD

Õigesti kukkumise oskus on tõeline kunst. Kukkumistehnikate õigeaegsest selgekssaamisest sõltub ka heitetehnikate õppimine ja omandamine. Hästisooritatud kukkumistehnikad kuuluvad ka tipp-karatekade treeningute juurde, sest peale iga kukkumist peab ju kiiresti jalule tõusma ning treeningut või võistlust jätkama.

Siinjuures võiks võtta motoks lause: “Kukkudes veere kui ratas ja maandudes kuku käppadele kui kass!”

### Reeglid kukkumisel:

1. Kukkudes tõmba lõug rinnale ja pinguta hetkeks lihaseid.
2. Kägardumisel peida küünarnukid ja põlved – muutu veerevaks palliks.
3. Täida enesejulgestuse nõuded kukkumisel ette, küljele ja taha, Käed olgu kui vedrud, mis summutavad pörutuse.

## KUKKUMINE TAHA

1. Kükasendis vii sirutatud käed ette.
2. Istu tuharatega hästi kandade lähedale, suru lõug rinnale.
3. Veere üle kumerdatud selja taha. Kui ristluu puudutab matti, löö mõlema käsivarrega, peopesa all, vastu matti.
4. Kukkumise lõpus peavad käed olema 45 kraadise nurga all laiali.



### NB!

Kukkudes taha löö käsivartega vastu matti. Tõmba lõug rinnale, vältides sellega kukla pörutust.



#### KUKKUMINE KÜLILI:



- 5-6. Kükkasendis vasaku käe ja jala hoovõtuga üles
7. Kuku ühel jalal vasakule küljele.
8. Vasak käsi lööb jõuliselt tatamile; lõug surutakse rinnale
9. Kukkumise lõpus on käsi 45° kraadise nurga all.



## KUKKUMINE ETTE



- 10. Põlvituses, käed kõverdatult ees.
- 11-13. Langemine sirge seljaga ette.
- 14. Maandumisel pidurdavad käed pörutuse. Hoia kere sirgena. Pööra pea kõrvale.

## VAATAME MÕNINGAID KUKKUMISE LÕPPASENDEID



- 15. Kukkumise lõppasend vasakul küljel

16–17. Kukkumise lõppasend selili.



### KUKKUMISE ÕPPIMISE LÄHTEASENDID



Kukkumise õpetamist alustatakse kägaristest.

18. Kägariste, käed on sirutatud ette. Veere üle kumerdatud selja taha või küljele ning võta sisse õige lõppasend küljel või selili. (foto 15 või foto 16 )

Veeremist kägaristest küljele soorita nii vasakule kui ka paremale.

Olles omandanud eelneva harjutuse tee sama kükist, poolkükist või seistes.

**NB!**

Jälgi, et lõug on tõmmatud rinnale ning tatamile toetub kogu käsivars.

### KUKKUMINE VEEREGA ETTE ÜLE PAREMA ÕLA.

19–23. Põlvitus vasakul jalal. Aseta parem kõverdatud käsi jalgade ette. Jalgade tõukega veere üle parema õla, lüües vasaku käega jõuliselt tatamile.







### KUKKUMINE ÜLE PARTNERI.

Kukkumine on hoogsam, kui seda sooritada üle partneri.

### VEEREMINE ÜLE PARTNERI.

#### Variant A

24. Aseta parem käsi toengpõlvituses oleva partneri turjale.
- 25–27. Veere küljega üle paarilise selja
28. Maandu külili kukkumise lõppasendisse.

#### Variant B

29. Võta parema käega paarilise turjast kinni.
30. Vii vasak käsi ette.
- 31–34. Ületa kerge hüppega partner.
35. Maandu, vasaku käe jõulise löögiga vastu tatamit, lõppasendisse.



### KUKKUMINE ÜLE LATI.

Selle harjutuse sooritamiseks sobivad hästi 180 cm bo'd. Üks paarilistest asetab lati otsa tugevalt maha ning hoiab kahe käega selle ülemisest otsast.

### KUKKUMINE KÜLILI ÜLE KEPI.

#### Variant A

- Seisa seljaga lati poole ning haara parema käega latist.
- 36–38. Parema jala tõuke ja vasaku käe hooga ületa latt.
39. Maandu vasakule küljele.



### Variant B

40. Seisa näoga lati poole ja haara parema käega lati keskelt.
41. Siruta vasak käsi ette.
- 42-44. Hüppa üle lati.
45. Maandu vasakule küljele.



### KUKKUMINE TAHA ÜLE LATI.

Latt on asetatud põlveliigese taha.

46. Vii käed ette ja suru lõug vastu rinda.
- 47-49. Kukuta end üle lati taha.
50. Maandumisel löö mõlema käega vastu tatamit.

### Kasutatud kirjandus:

1. Борьба самбо. В.М. Андреев, Е.М. Чумаков. Москва.
2. Judo meile. Andres Lutsar. Tallinn, 1994

## KUKKUMISED – UKEMIWAZA

Võitlus ei pruugi alati lõppeda püsti. Sageli tekib olukord, kus vastane on saanud haardesse ning sooritab heite. Selleks et vältida põrutust või, veelgi hullem, luumurdu, peab iga karateka õppima ka kukkumistehnikaid.

Algõpetuses võiks treenida järgnevaid kukkumistehnikaid:

*Mae Ukemi*



*Mae Mawari Ukemi*



*Yoko Ukemi* kükist

*Yoko Ukemi* püsti



*Ushiro Ukemi* kükist

*Ushiro Ukemi* püsti

## HEITED – NAGEWAZA

Heiteid ja liigeselukke on karates vähem kui judos või ju jutsus, kuid need on vajalikud lähidistantsil või vastase kontrolli alla võtmiseks ilma teda vigastamata.

Kuna heited on traumaohhtlikud, tuleb kindlasti eelnevalt treenida *kukkumist*.

Olukorras, kus vastane on suudetud võtta haardesse, peaks oskama sooritada heiteid.

Heiteid võiks jaotada neljaks:

Heited kätega

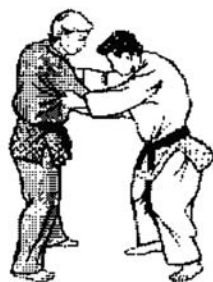
Heited jalgadega

Puusaheited

Ennastohverdavad heited, kus heite sooritamisel minnakse maha.

Lihtsamatest heidetest võiks osata järgmisi:

*O Goshi*



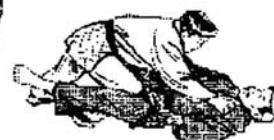
Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

*O Soto Gari*

*O Uchi Gari*



Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club

Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club



*Tai Otoshi*

## LUKUD – KANSETSUWAZA

Mõned lihtsamad liigeselukud on hädavajalikud enesekaitstes.



*Ude Hishigi Juju-Gatame*



*Ude-Garami*



*Ude-Gatame*



*Waki-Gatame*



*Hara-Gatame*



*Kannuki-Gatme*



## KÄGISTAMISED – SHIME WAZA



*Hadaka Shime•*



*Nami Juji Shime*



*Okuri Eri Shime*



*Kata Hi Shime*

Tugevat vastast ei ole võimalik ühe löögiga kahjutuks teha. Selleks on hädavajalik osata seeriaid, mis koosnevad käe- ja jalalöökidest, tõrjetest, heidetest jne. Kombinatsioonide õppimisel tuleb alustada tehnikatega, mis on loogiliselt sobivad. Hiljem võiks juba õpetada seeriaid, milles on raskemad elemendid.

Kombinatsioone võiks treenida üksinda, paarilisega, koti pihta või varjupoksina.

Kombinatsioone luues tuleks jälgida, et oleks tehnikaid erinevate kõrguste, suundade jne tarbeks.

Näiteks: Kombinatsioonid – renraku waza:

- käe- või jalatehnikate kombinatsioonid paigal,
- käetehnikate kombinatsioonid liikumisel,
- jalatehnikate kombinatsioonid liikumisel,
- nii käe- kui ka jalalöökide vaheldumine.

Kuna karates on palju tõrje- ja rünnakutehnikaid, kus kasutatakse nii käsi kui ka jalgu, on kombinatsioonide arv peaaegu lõpmatu.

Traditsioonilises karateõpetuses tavatseti öelda, et katas me õpime koos kujuteldava vastasega üksnes kehaliikumisi ning laia valikut rünnaku- ja tõrjetehnikate kasutamist. Kumites õpime rakendama ühe või mitme vastase vastu kõiki katas leitud tehnikaid. Järelkult kujutab kumite endast kata harjutamist koos Maa'i'ga.

Kata ja kumite tähtsust karate-do's võib võrrelda kaariku kahe rattaga.

Karate esialgsel viljelemisel Okinawal koosnes treening põhiliselt kata harjutamisest ning vahetevahel ka tehnikate rakenduse testimisest (Kake Dameshi). Aja möödudes kujunes välja kumite ehk vabavõitlus.

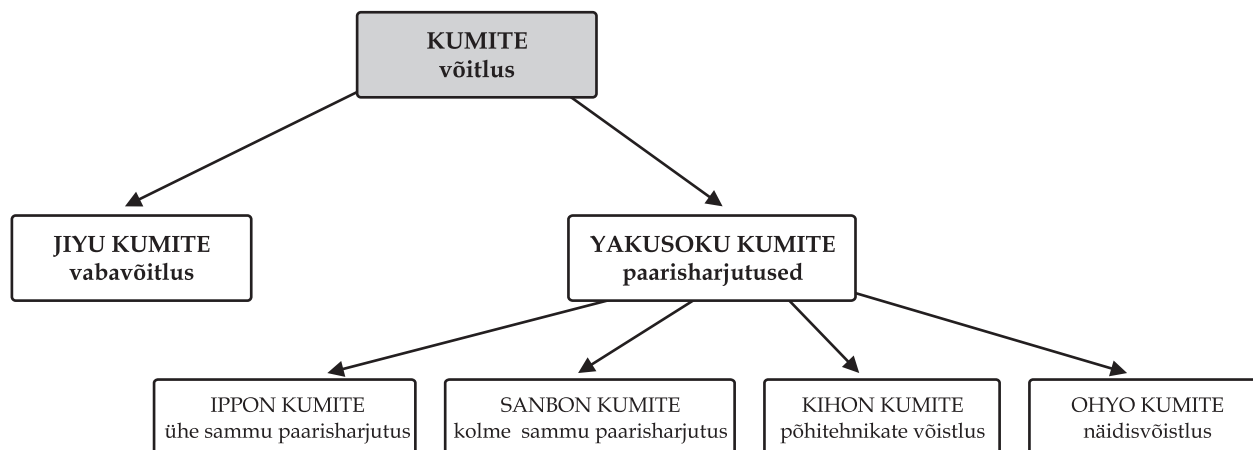
Kumite jaguneb kaheks:

1. Yakusoku kumite ehk eelnevalt kokku lepitud paarisharjutused (Yakusoku).
2. Jiyu kumite ehk vabavõitlus, kus rünnakud ja tõrjed on vabad (Jiyu), kontrollimaks karateka võimekust.

Yakusoku kumite kui võitlusharjutus:

- 1) rõhutab põhitehnikate harjutamist,
- 2) arendab tehnikate õiget sooritamist,
- 3) treenib võitluse tähtsamaid põhiprintsiipe: ajastamine, distantsitunnetus, põiklemine jne.

Yakusoku kumite jaguneb: sonoba ippon kumite, ippon kumite, sanbon kumite, kihon kumite ja ōyō kumite. Vaata allolevat skeemi:



**Sonoba ippon kumite** ehk võitlusharjutus paigal, kus ründaja ründab ühe tehnikaga. Kaitsja tõrjub rünnaku ning sooritab vasturünnaku käe või jalaga.

Näiteks partnerid seisavad Shiko Dachis. Ründaja lööb Jodan Zuki, kaitsja tõrjub Jodan Uke ja vastab Chudan Zukiga.

**Ippon kumite** koosneb ühest rünnakust, millele vastatakse tõrjetehnikaga ja sellele järgneva vasturünnakuga. See on vabavõitluse õppimise esimene aste, kus omandatakse tehnikate sooritamise kontsentratsioon. See väljendab karate algset ideoloogiat, kus üks vastulööök lõpetab rünnakuohu.

**Sanbon kumite** ehk kolme sammu paarisharjutus.

Harjutuse sooritamisel ründab ründaja kolm korda kaitsja suunas, kaitsja tõrjub kolm korda ja sooritab vasturünnaku.

Sanbon kumited harjutades õpitakse:

- 1) arvestama distantse vabavõitluse ja võistluse tarvis,
- 2) head tasakaalu,
- 3) keha õiget liikumist,
- 4) head ajastatust.

Ründaja peab meeles pidama:

1. Rünnak peab olema suunatud sihtpunkti.
2. Lööki alustatakse alles keha liikumise lõppemisel.
3. Rünnak peab olema tõeline, mitte "tagasitõmbega".
4. Kui valitsetakse õiget liikumist, tuleb see sooritada nii kiiresti kui võimalik.
5. Kaitsja alustab liikumist reaalse rünnaku korral viimasel momendil ning vastab korraliku vastulöögiga.

**Kihon kumite** (põhitehnikate võitlus)

Wadōryū karate tuumaks peetakse kihon kumited, mis on paarisharjutused kogenud treenijale.

**ŌYŌ KUMITE (poolvaba võitlus)**

See on meetod, mille abil harjutatakse tehnikaid vabavõitluse tarbeks. Prof. T. Suzuki on arendanud need tehnikad oma võitluskogemustele tuginedes.

**JIYŪ KUMITE (vabavõitlus)**

Karate vabavõitluses kasutavad võistlejad kõiki tavalisi rünnaku- ja kaitsetehnikaid, põhitehnikaid ja poolvaba võitlust. Vabavõitlust ehk kumited võib pidada karate kõrgeimaks astmeks.

Jiyu kumites võib eristada sportlikku Kyogi kumited ja traditsioonilist enesekaitsekumited Shiai kumite.



# KARATEVÕISTLUSE TAKTIKA

Karatevõistluste taktikast ei ole eriti palju kirjandust ilmunud ja eesti keeles puuduvad selleteemalised kirjutised üldse. Enim on meile teadaolevalt taktika teooriaga tegelenud hispaanlasest treener Antonio Oliva Seba, kelle seminaridest on ka osa ideid saadud. Kogu teadmistevara liigub ringi kogenumate treenerite ja võistlejate peades ning leiab jagamist vaid võistluste ja ühiste treeningute käigus tekkivatel aruteludel. Seetõttu ei rajane ka järgnev kirjutis ühelgi kirjalikul materjalil. Kindlasti jääb välja mõnede treeneritele olulisi punkte, kuid kui antud kirjutis tõstatab taktikaalase diskussiooni ja paneb mõtlema, on üks oluline eesmärk juba täidetud.

## PÕHITAKTIKA JA TAKTIKALINE PLAAN

*Karatevõistluse taktikaks* nimetatakse oskusi kasutada võistlusmäärustikuga lubatud vahendeid (löögid, heited jne) soovitud eesmärkide täitmiseks. Igal võistlejal on oma *põhitaktika*, millele lisandub iga kohtumise jaoks vastase eripärasid arvestav *taktikaline plaan*. Võistleja põhitaktika on võitleja oskus kasutada oma võitlusoskust, kogemusi, füüsilisi võimeid, teadmisi reeglitest ja loomupäraseid omadusi enda jaoks sobivamal viisil. Põhitaktika peaks olema võimalikult universaalne ja haarama kogu võitlussüsteemi. Taktikaline plaan on põhitaktika kohandamine konkreetsele vastasele. Kui põhitaktika arvestab peamiselt võitleja enese oskuste, füüsiliste omaduste ja loomusega, siis taktikaline plaan on nende kombinatsiooni kohandamine vastase võitlusstiiliga. Kui vastase kohta info puudub, alustatakse kohtumist nii-öelda kerge kompamisega, mille eesmärgiks on vastase võitlusstiilist aimu saada ja selle järgi oma taktika määrata. Arvukad juhtumid näitavad, et füüsiliselt võrdsete vastaste võitlusest väljub võitjana alati parem taktik. Hea taktik võib võita ka endast füüsiliselt palju võimekamaid võitlejaid.

Sportlik karate on taktikaliselt väga keeruline spordiala. Kuna lüüa võib nii käe kui jalaga ja lubatud on ka heited, peab võitleja tundma kõiki püstivõitluse distantse, sest esimese korralikult tabava löögi sooritanule antakse punkt ja pisingi viga võib kaotuse tuua. Pidevalt käib punktivõimaluste otsimine ja vastase löökidest hoidumine. Sportlikus karates on tugevad löögid pea piirkonda keelatud, kehasse sooritatud löögid peavad olema kontrollitud ja ka heitmisel peab vastase ohutut kukkumist kontrollima. Neid aspekte on tegeliku võitluse seisukohast palju kritiseeritud, sest paljud vigastused tulenevadki just sellest, et mõned sportlased arvestavad kontakti puudumisega, vaevumata end piisavalt kaitsma. Samas muudavad need reeglid karate spordialana taktikaliselt veelgi keerulisemaks. Näiteks võib madala valulävega või hea näitlemisoskusega vastase puhul tekkida olukord, kus hoiatuste saamise ohu tõttu ei saa teda enam pähe lüüa, mis lülitab ühe olulise löögipiirkonna välja ja tuleb taktikaliselt kohe ümber orienteeruda. Kõigi nende muutujatega toimetulemiseks on võistlejal vaja välja arendada endale sobiv korralik taktikaline süsteem.

### Kordamisküsimused:

1. Mille põhjal moodustatakse sportlase põhitaktika?
2. Seletage lühidalt lahti põhitaktika ja taktikalise plaani vaheline erinevus?
3. Miks on võistlejal vaja luua endale sobiv taktikaline süsteem?

## INDIVIDUAALSED ISEÄRASUSED

Korraliku taktikalise süsteemi saab üles ehitada vaid hea tehnilise baasi najal. Tehniline mitmekesisus tagab laiemad taktikalised võimalused. Näiteks võitleja, kes valdab võrdselt kõiki distantse, käe-, jala- ja heitetehnikaid, saab kehva seisu sattudes oma "mängu" muuta ja teiste relvade abil matši enda kasuks pöörata. Ainult jalalööke valdav võitleja võib aga hea kaitse ja heidete otsa takerduda ning omamata korralikku käetehnikate baasi matši kaotada ka vaatamata oma headele füüsilistele omadustele. Samas on palju isiklikke omapärasid, mis panevad meid tahes-tahmata eelistama teatud tehnikaid. Näiteks ei saa kehvema paindega sportlane sooritada pikki jalalööke pähe või pole mõne sportlase stardikiirendus teistega võrdne. Just enda füüsiliste ja vaimsete omapärade järgi kujuneb igale sportlasele "oma mäng" ehk põhitaktika.

*Individuaalseteks iseärasusteks* võib nimetada kõiki sportlasega seotud muutujaid, mis kujundavad välja tema põhitaktika, st sportlase vaimsed ja füüsilised võimed, mis piiravad tema tehnilise ja taktikalise tegevuse ulatust.

Vaimsed omadused, mis mõjutavad sportlase põhitaktika kujunemist:

- iseloomutüüp
- intelligentsus
- taktikaline mõtlemine
- reaktsioon
- "võitleja vaim"
- otsusekindlus
- motiveeritus
- julgus
- järjekindlus
- enesekontroll
- enesekindlus
- ambitsioonikus jne

Füüsilised omadused, mis mõjutavad sportlase põhitaktika kujunemist:

- kehatüüp (lühike vs pikk, jässakas vs peenike)
- keha proportsioonid (pikad vs lühikesed käed, pikad vs lühikesed jalad)
- kiirus
- plahvatuslikkus
- koordineatsioon
- paindumus
- vastupidavus
- füüsiline jõud
- tehniline tase
- löögi taluvus jne

Hispaania treener ja taktikaspetsialist Antonio Oliva Seba on kasutusse võtnud kolm võitleja ideaaltüüpi – *emotsionaalne võitleja*, *intelligentne võitleja* ja *keskvõitleja* –, kelleks võitlejad üldjoontes jagunevad.

**Emotsionaalne võitleja** on füüsiliselt tugev, kuid taktikaliselt nõrgem võitleja, kes kaldub enamiku situatsioone lahendama rünnakuga. Talle ei meeldi taganeda ja ta surub vastase enamasti teise tatami äärde ning ründab surveisust. Tema kaitsevõime pole kõige parem. Emotsionaalne võitleja on kõige tugevam matši algul. Emotsionaalsed võitlejad jagunevad kolmeks:

- 1) *joonevõitleja* – traditsiooniline karate;
- 2) *suruja* – surub end lähidistanti, blokeerib instinktiivselt ja ründab. Kui suruja punkti ei saa, surub vastase lihtsalt piiridest välja. Suruja on pika rünnakuga ja hea heitja;
- 3) *ründaja* – ründab igast distantist ja igal ajal, kuid tal on raskusi blokeerimisega.

**Intelligentne võitleja** on füüsiliselt nõrgem, kuid taktikaliselt väga tark. Ta armastab palju liikuda ja laseb end kergesti tatami piiri äärde suruda. Rünnak pole tema tugevaim külg, pigem eelistab ta kontra- ja ennetuslööke. Parim aeg punkti võtmiseks on talle matši viimasel kolmandikul.

Intelligentse võitleja alajaotus:

- 1) *ringleja* liigub väga hästi, punktid võtab matši lõpul, füüsiliselt nõrk, kuid väga tugeva vaimuga;
- 2) *konkreerija* – hea keskdistsantsi kontroll, kombineerib eest käe bloki ja gyaku-zukiga. Juhtima minnes veab distantsi pikemaks, kaotades lühemaks. Konkreerija on hea jalatõmbaja ja rünnaku ettevalmistaja.
- 3) *ennetaja* – hea liikuja, nii kaitse kui rünnak toimuvad pikast distantsist, kehv blokeerija, nii kaitstes kui rünnates liigub alati esimesena, armastab üllatada.

**Keskvõitleja** on atleetlik ja valdab hästi taktikat. Ta on võrdselt tugev nii rünnaku- kui kontrastsituatsioonides, on oma tehnikates mitmekülgne ja hoiab võitluses tatami keskosasse. Punkte võtab enim matši keskel.

Keskvõitlejad jagunevad:

- 1) joonevõitleja – armastab võidelda survesituatsioonides;
- 2) keskvõitleja – hoiab tatami keskosa enda käes;
- 3) nurgavõitleja – domineerib nurgas, tihti võtab esimese punkti, tõmbub nurka ja jätkab seal punktide võtmist.

Reaalsuses esinevad ideaaltüübid puhtal kujul väga harva. Kui võitlejal on näiteks enim intelligentse võitleja iseloomujooni, võib ta olla füüsiliselt atleetlik nagu keskvõitleja ja armastada kontakti nagu emotsionaalne võitleja, jne.

Peale võitlejatüübi kujuneb vastavalt eespool nimetatud vaimsetele ja füüsilistele omadustele välja võitleja tehniline baas, millega ta on võitluses edukas. Näiteks soodustab hea paine jalalöökid, pikad käed käetehnikate, jässakas keha maadlusoskuste kiiremat arengut, kuna sportlane leiab, et ta on endale sobivaid tehnikaid tehes kõige edukam. Sportlased kasutavadki enamasti lihtsamaid iseloomustusi, mis annavad infot vastase peamiste omaduste kohta. Tihti on see peamine info, mida vajatakse matši algul üllatuste vältimiseks.

Iseloomustatakse:

- kasvu – lühemad on reeglina kiiremad, pikemad pisut aeglasemad, kuid pikema löögiulatusega;
- käte pikkust – pikkadest kätest on raske mööda pääseda, lühikesed käed on lähidistsantsis väga kiired;
- asendit – kumma küljega, kas käed on all või üleval jne;
- liikumisstiili – üliliikuvat vastast on raske püüda, staatilised vastased on tihti jõulised ja enesekindlad, kaasneb vigastusohu;
- rünnakustiili – kiirele stardile on raske reageerida ja pikad rünnakud ulatuvad kaugemale;
- ründamisaega – et valmis olla kiireks rünnakuks matši alguses;
- löömiseelistusi – kas vastane kasutab peamiselt käsi või jalgu, sportlastel on lausa välja kujunenud termin “jalalööja”;
- kaitse-eelistusi – kas vastane peamiselt liigub, konkreerib või ennetab;
- klintšieelistusi – iseloomustatakse klintšis käitumist, kas on hea heitja või ise kergesti heidetav, kas üllatab klintšist väljudes jalalöögiga jne;
- jõulisust – tugev vastane lööb kõvemini ja kaldub rohkem maadlema, nõrk liigub rohkem ja väldib kontakti, eraldi hoiatatakse ka sihitute “lammutajate” eest, kuna vigastuste oht on suur;
- erilised omadused – näiteks kontakti teeskleja, kannatab vähe kontakti jms.

---

### Kordamisküsimused:

1. Kuidas mõjutavad sportlase individuaalsed iseärasused tema põhitaktika kujunemist?
2. Seletage lühidalt lahti Oliva võitleja tüübid.
3. Milliseid omadusi iseloomustavad sportlased vastase juures?
4. Iseloomustage võimalikult täpselt mõnda oma tuttavat võistlejat.

## DISTANTS JA AJASTUS

Selleks et vältida vastase rünnakuid ja turvaliselt kohale toimetada oma rünnakud, on kaks olulisemat komponenti situatsioonist lähtuv *distanti* valik ja tegevuse sobiv *ajastus*. Distanti (kahe võitleja vaheline kaugus) ja ajastuse (vastase tegevusest lähtuv momendi valik) koosmõju rõhutavad kõigi võitlusalade treenerid.

Distanti võib jagada järgmiselt:

- 1) *kaugdistant* – vastane on piisavalt kaugel, et reageerida tema tegevusele; suurem rõhk kaitses on liikumisel; sobib vastase jälgimiseks ja jalgade lödvestamiseks;
- 2) *keskdistant* – vastane on sellises kauguses, kust ulatub üksiku pika löögiga või lühikese rünnakuga ründama; asend madalam, valmisolek ülikõrge. Keskdistanti sattudes peab võitleja täpselt teadma oma plaane, sest hetkeline peataolek sellel distantil võib tähendada vastasele punkti saamise võimalust. Kaitse toimub liikumise ja blokeerimise koostöös. Keskdistanti ei tohi liiga pikalt jääda, kuna tähelepanu väsides ja reaktsiooni aeglustudes muutub sportlane vastasele liiga kergeks märklauaks;
- 3) *lähidistant* – vastane on löögiulatuses; siin toimub pidev madin ja võetakse punktid; kaitse toimub blokeerimise ja põiklemise koostöös; punkti saamise järel tuleb hoolitseda ka oma turvalisuse eest, liikudes lähidistantist blokeerimiste saatel kaugdistanti või minnes koheselt üle klintši;
- 4) *klintš* – vastased on kontaktis, sobib heitmiseks ja vastase sidumiseks löökide vältimise eesmärgil. Kaitse toimubki sidumise, vastase tasakaalu rikkumise ja maadlemise abil. Kuna reeglid lubavad vastast siduda vaid heitmise eesmärgil, tuleb sidudes kindlasti ka heidet üritada. Kukkudes peab valmis olema vastase kaasa-tõmbamiseks ja/või enese maas kaitsmiseks. Olles vastase kukkudes kaasa tõmmanud, tuleb temast kohe lahti lasta, sest reeglite järgi ei tohi teda maas kinni hoida.

Sportlase *liikumine* võistluslalal võib ulatuda staatilisest seisakust *petteliikumisi* kasutava aktiivse jalgade tööni. Peamiselt kasutatakse kergelt hüplemist ja suunamuutusi lühikeste tõugete abil, näiteks edasiliikumisel astub esimene jalg edasi ja tagumine tuuakse pärast tõuget järele, tagasi liikudes toimub kõik vastupidiselt. Sama liikumist kasutatakse sama küljega edasi ja tagasi liikumisel ning ringliikumisel. Hüplemise mõte on uinutada vastast, peita rünnakute algusi, lödvestada jalgu ja muuta liikumine dünaamilisemaks. Veel kasutatakse poolevahetusega, külgedele ja ringliikumisi ning erinevat jalgade tööd *petteliikumistel*. Poolevahetusega liikumisel vahetatakse edasi või tagasi liikumisel eesolevat külge. Külgedele liikumine toimub nii nagu lühikeste tõugetega liikumine külgede suunas. Ringliikumisi kasutatakse vastase ümber tiirlemiseks, pidevad kiired suunavahetused raskendavad tal rünnaku ettevalmistust.

Petteliikumine on vastase segadusse ajamiseks tehtud liikumine. Enamasti on petteliikumiste eesmärgiks vastase uinutamine, oma rünnaku alguse peitmine või vastasele oma tegevusest vastupidise mulje jätmine. Näiteks kasutatakse keskdistantist lähidistanti liikumise (ründamise) eel “nõksutamist” (lühikesed järsud pörked esimese jalaga vastase suunas), mis teevad rünnaku alguse vastasele raskemini märgatavaks. Samuti võib iga vastase pette peale teeselda taganemist – vastane peab taganeva võitleja püüdmiseks tegema pikema rünnaku, mida on kergem ennetada.

Ajastuse tähtsust võitluses ei saa kuidagi ülehinnata. Kogu võitluse käik – liikumised, löögid, kaitse, pettetegevus – tuleb vastase tegevusega ajastada. Ajastuse mängu tulekuga algab võitleja taktikaline mõtlemine, ta hakkab mõtlema, millal ja kuidas vastast tabada nii, et ennast seejuures võimalikult vähe ohtu seaks. Kui ajastust ei oleks, toimuks tõenäoliselt sihitu lahmimine ja võidaks see, kes kõvemini lööb ja paremini lööki talub või see, kellel lihtsalt veab.

Õige momendi valik tagab löökide ja heidete võimalikult turvalise kohaletoimetamise. Turvaline ajastus tähendab vastase tabamuste vältimist ehk löömist ja heitmist siis, kui vastane ei saa või ei ole valmis vastu seisma. Ei ole mõtet rünnata vastast, kes ootab ja on valmis esimesel sammul vastu lööma, nagu ka ei ole mõtet raevukat mae-gerit gyaku zukiga ennetada (vahel spordis ennetajal siiski veab). Otsides paremat momenti ja ajastades oma rünnaku vastase võimalikult nõrgale momendile, on rünnakute tabavus palju kõrgem ja võitleja paremini kaitsitud. Head ajastust otsides on võitluses kasutusele tulnud kõik taktikalised elemendid kõigil võitlusaladel:

- rünnaku ettevalmistamine ja pettetegevuse taha peitmine,
- vastase tegevuse ennetamine,
- kontrataktika,
- liikumised ja pettetegevus jne.

Ajastuse eesmärk on enda või vastase tegevuse tulemusena tekkiva soodsa olukorra õigeaegne ärakasutamine. Hea ajastusega sportlane on vastasest alati sammu võrra ees, luues endale pidevalt uusi ja uusi olukordi. Oma tegevuse ajastamiseks on parimad momendid järgmised: vastase reageerimiseks kuluv aeg võitleja pettegevusele või löökidele, vastase kogenematuses tekkinud segadus, vastase reaktsioon ja tähelepanu on pidevast survest väsinud, vastane on füüsiliselt ära kurnatud või pole eelmisest rünnakust veel toibunud –lühidalt kõik hetked, mil vastane ei ole võitluseks valmis. Löökide mõju vastasele sõltub löögi tabamissuuna ajastamisest vastase liikumissuuna suhtes. Löögi mõju on suurim, kui vastane liigub selle tabamissuunale vastu ja nõrgim, kui vastane liigub sellest eemale. Seega tabab hea ajastuse korral löök oma suunale vastu liikuvat või paigalseisvat vastast. Tabades vastast otselöögiga taganemise ajal, peab punkti saamiseks olema löök ülimalt kiire. Näiteks taganeva vastase pead mawashi-geriga küljelt tabades on pea löögi liikumissuuna suhtes paigal, kuid yoko-gerit taganeval vastasel kasutades liigub keha jalalöögiga samas suunas.

---

**Kordamisküsimused:**

1. Milline tegevus toimub erinevatel distantsidel?
2. Milliseid pette liikumisi kasutatakse sportlikus karates?
3. Kuidas mõjutab ajastus võitleja turvalisust?
4. Kuidas mõjutab ajastus löögi mõju sihtmärgile?

## RÜNNAK

Sportlane peab võrdselt valdama nii ründe- kui ka kaitsetehnikaid, piltlikult öeldes on kaitsetehnikad võitleja "kilp" ja ründetehnikad "mõõk". Rünnak on lähidistsantsi liikumine punkti saamise eesmärgil. Edukas rünnak tabab vastast siis, kui vastane seda kõige vähem ootab. Selleks peab rünnakule eelnema *ettevalmistus*.

Ettevalmistuseks nimetatakse tegevust, millega tekitatakse soodus situatsioon oma rünnakuks ja seatakse vastane sellele reageerimiseks kehva olukorda. Ettevalmistuse pikkus pole oluline, tähtis on soodsa momendi kohene ärakasutamine ehk *ajastus*. Ettevalmistuseks kasutatakse petteliikumisi, pettelööke, jalatõmbeid, vastasest haaramist, kätega "hämamist", enda tegevusest vale mulje jätmist, rütmimuutusi jne, aga ka vastase enda initsiatiivil toimuvat tegevust (näiteks tema enda ettevalmistust). Ettevalmistamata rünnak on vastasele kergesti nähtav ja tema treeningutel omandatud oskused pääsevad kergesti esile. Hea ettevalmistuse puhul kohtab aga tihti olukorda, kus kogenud tegijat tabab rünnak täiesti ootamatult. Sellisel juhul pole aga alati tegemist vastase üleinimliku kiirusega, vaid **õige distantsi valiku, hea ettevalmistuse ja õige ajastusega**. Kindlasti ei tohiks mõttes kinni olla kindlates rünnakukombinatsioonides, kuna võitluses toimub pidev areng, millele vastavalt peame ka oma rünnakuid kohandama.

**Rünnakuid saab vastavalt nende iseloomule jagada viide gruppi:**

**Üllatusrünnak** on vastase tabamine ühe löögiga temale ootamatul hetkel. Parim võimalus üllatamiseks on vastase ettevalmistuse ajal hetk enne tema rünnakut, kui vastane on kõige vähem kaitsele keskendunud ja distants on tema initsiatiivil suhteliselt lühikeseks surutud (keskdistsants). Üllatusrünnak nõuab kõige rohkem kogemust ja vastase tunnetamist ning töötab väga hästi eduseisust.

**Lühike rünnak** on kahe- kuni kolmelöögiline rünnak, mis nõuab enim kiirust. Lühike rünnak sooritatakse korraliku ettevalmistuse järel keskdistsantsist. Ettevalmistus peab olema põhjalik ja tagama rünnaku hetkel vastase paigalseisu, sest vastase taganemisel jääb rünnak liiga lühikeseks. Esimest lööki võib vabalt asendada suvaline endale sobiv liigutus, näiteks vastasest haaramine, jalatõmme vms.

**Pikka rünnakut** kasutatakse taganeva vastase püüdmiseks. Rünnakus on kolm või enam lööki (tavaliselt mitte üle nelja), millest üks-kaks viimast tabavad vastast.

**Topeltrünnak** on kahe olukorrast lähtuva rünnaku järjestikune kasutamine vastase ründamiseks. Esimest rünnakut kasutatakse vastase liikuma ajamiseks või temalt ennetuse väljapetmiseks, sellele järgneb *pausipete*, mis vältab vaid murdosa sekundi ja tavaliselt jätkatakse teise rünnakuga koheselt võitlusasendi taastamise järel. Topeltrünnaku eeliseks on liikuva vastase liikumissuuna nägemine, et teine rünnak kindlamini tabaks. Pausipete on hetkeline paus rünnakus, mis jätab vastasele mulje rünnaku lõpust ja tekitab lödvestusmomendi, mis muudab järgneva rünnaku alguse ootamatumaks. Ennetaja vastu annab esimene rünnak impulsi ennetuseks, paus laseb vastase löögil tühja minna ja teine rünnak viiakse lõpuni. Sisuliselt võib topeltrünnaku esimest osa nimetada ka ettevalmistuseks.

**Kontrarünnak** on vastase rünnakule viivitamatu vastamine oma rünnakuga. Kontrarünnaku pikkus sõltub vastase tegutsemisest ja võib vastavalt tekkivale distantsile ulatuda lühikesest käelöögist mitmelöögilise kombinatsioonini. Vahel kasutatakse kontraks ka topeltrünnakut ehk kaitsele järgneb kontralöök ja selle ebaõnnestumisel pausipete järel ka rünnak. Ideaalne kontralöök tabab vastast tema rünnaku kõrghetkel ehk momendil, mil tema löök on blokeeritud, kuid ta pole veel jõudnud taganema hakata. Saades oma rünnaku ajal efektiivse tabamuse, panevad instinktid ta enne uut üritust kahtlema. Kahtlus võib talle aga kogu matši maksma minna. Tabav kontrarünnak ei anna ainult punkte, vaid pidurdab ka vastase ründamishoogu, mis teeb kontrarünnakust väga olulise taktikalise elemendi. Tagamaks endale efektiivset kontrarünnakut, tuleb esmalt omandada kindel kaitsesüsteem.

Rünnaku seisukohast on hea kaitse väga olulise tähtsusega. Sportlane peab olema suuteline end hästi kaitsma nii rünnakute vahelisel ajal, rünnaku ajal kui ka rünnakute järel. Hea kaitse võimaldab:

- 1) rünnakut korralikult ette valmistada;
- 2) rünnaku ajal end turvaliselt tunda;
- 3) vältida rünnaku järel tabamusi.

---

### Kordamisküsimused:

1. Mis kasu on tegevuse ettevalmistusest võitluses?
2. Kirjeldage lühidalt erinevaid rünnakutüüpe.
3. Milliseid võimalusi on hästi liikuva vastase ründamiseks?
4. Kuidas mõjutavad ettevalmistus, distants ja ajastus rünnaku efektiivsust?



## KAITSE

*Kaitse* on igasugune tegevus, mis aitab võistlusmääruste piires hoiduda vastase löökidest. Kaitse on võitluses sama suur tähtsus kui rünnakul – loobudes ühest või teisest muutume vastasele haavatavamaks. Korraliku kaitseüsteemi õppides suurendame me oma “kilpi”, tunneme seeläbi end võitluses ohutumalt ja leiame rohkem võimalusi rünnakuks.

Kaitseüsteemi saab kokku panna järgmistest elementidest:

Liikumise eesmärgiks on vastasega sobiva kauguse hoidmine kaitse või rünnaku eesmärgil.

**Põiklemine** on pea ja keha liigutamine löökide eest kõrvale põikamiseks. Põiklemise alla käib peale pea ja keha liikumise ka esimese jala tõstmine jalatõmbe vältimiseks. Põiklemistehnikad on väga hästi välja töötatud poksis, kuid nende ülevõtmisel peab arvestama võimalike jalalöökkide ja heidetega, mida poksi reeglid ei luba. Põhilised põiklemised on pea ja keha kallutamine külgedele (äärmisel juhul ka taha), sukeldumine ja kerepöörded löögi möödajuhtimiseks.

**Blokid** on löökide eest kaitsmiseks tehtavad tõrjeliigutused. Blokeerivad liigutused peavad olema piisavalt pikad, et kaitsta, kuid võimalikult lühikesed, et säilitada ka edaspidi kaitseasendit. Blokeerimisel peab jälgima, et käed liiga suure amplituudiga ei liiguks ja sellega kaitset ei nõrgestaks. Blokkide kohta kehtib reegel: käsi liigutada nii palju kui vaja, kuid nii lühidalt kui võimalik.

**Umbkaitse** on käte abil pea ja keha katmine löökide eest ja on hea vahend klintši ehk sidumise saavutamiseks. Kuna esimesena tabav löök annab karates punkti, on umbkaitse kasutamine võistlustel riskiga seotud ja sobib kasutamiseks vaid hädaolukordades. Umbkaitset kasutatakse ennetaja vastu lähidistantsile liikumisel või lähidistantsilt löögi järel klintši liikumisel. Umbkaitse on hea vahend olukordadeks, kus sportlane kaotab toimuva üle kontrolli, kuid võitlus endiselt käib. Kuigi võib kaotada punkti, hoidutakse ohtlikest vigastustest. Umbkaitse töötab hästi kukkumise järel kaitseks vastase löökide eest.

**Klintš** ehk vastase sidumine enda vastu sobib hästi nii enese kaitsmiseks kui ka vastase heitmiseks. Lööke välditakse vastase käte sidumisega ja tasakaalu rikkumisega ning oma käte ja keha asendi muutmisega. Keskendudes klintšis löökidele võib kergelt saada ise heidetud. Sportliku karate reeglite järgi võib klintši minna vaid heite sooritamiseks. Seega on soovitatav paari sekundi jooksul üritada heidet või tõugata end klintšist välja.

**Kaitse maas.** Kui vastasel on õnnestunud teid pikali viia, tuleb vältida punktitehnika sooritamist, milleks tal on reeglite järgi aega 2–3 sekundit. Kõige raskem moment enda kaitsmiseks on kukkumise ajal ja vahetult selle järel, seega tuleb üritada kukkudes vastast endaga kaasa tõmmata. Kuna reeglite järgi ei või maas olles vastast kinni hoida, tuleb kohe kukkumise järel temast lahti lasta ja jätkata kaitsega. Kui vastane jääb püsti, ei tasu lootma jääda blokkidele, pigem tuleks kasutada umbkaitset. Parim viis vastase eemalhoidmiseks on jalalöögid ja -tõuked.

**Ennetus** on vastase tabamine löögi või heitega tema rünnaku esimeses faasis, mil ta liigub keskdistantsilt lähidistantsi. Vastast tuleb tabada enne tema punktilööki. Ennetuse teeb lihtsamaks, kui jätame vastasele mulje, et soovime pikalt taganeda. Ennetus on kaitseelementide hulka lisatud, kuna sisuliselt toimub kaitse läbi ennetuslöögi või -heite. Käetehnikatest on enim kasutatud tehnika gyaku-zuki, jalalöökkidest mawashi-geri ja uramawashi-geri, heidetest osoto-gari või mõlema jala “niitmine”.

**Ärahoidev tegevus** on igasugune tegevus, mis aitab häirida vastast rünnakut sooritamast. Siia alla käivad klintš, petteliikumised, vastasest haaramised, jalatõmbed, pettelöögid, heited, tõukelöögid jalgadega. Samuti lahtise vöö, ära tulnud kaitsete või vigastuse teesklemine, aga ka vastasele psühholoogilise mõju avaldamine silmside, keha-keele, tugeva kontakti ja riietist kiskumisega.

**Kaitse rünnaku ajal** ei tähenda ainult löökide ja blokkide kiiret vahetust, seda ei jõua rünnaku ajal keegi piisava kiirusega teha. Rünnakuaegne kaitse tähendab peamiselt löökide turvalist vormi. Näiteks sportlikus karates rohkelt kasutatud gyaku-zuki kehasse on peatabamuste ja -traumade suhtes väga riskantne tehnika. Sooritades seda lööki sirutatud kaela, tõstetud lõua, langetatud õlgade ja teise käega puusas, on peatrauma risk maksimaalne. Samad tingimused kehtivad kõigi käelöökkide kohta, mida sooritatakse kehasse. Löögi asend peab arvestama võimalike tabamustega ja hoidma traumaohhtlikumad piirkonnad turvaliselt. Nii käe- ja jalalööke sooritades kui ka vastast heites peab arvestama omaenese turvalisusega. Sellele ei saa hakata mõtlema võistlustel, seda peab sisaldama treeningusüsteem.

Kõik need elemendid hoolitsevad võitleja turvalisuse eest. Sidudes omavahel kõiki kaitseüsteemi osasid, tunneme end hästi igal distantsil ja saame seeläbi rohkem võimalusi vastase ründamiseks. Tihti teevad sportlased selle

vea, et vallates ühte või kahte kaitsesüsteemi osa väga hästi, ei tunne nad teiste harjutamise järel vajadust. Kuid sattudes kokku endale sobimatu vastasega, puruneb kogu nende võitlussüsteem koost. Näiteks jättes unarusse klintši harjutamise, oleme kerged ohvrid headele maadlejatele ning võime seeläbi kaotada olulised punktid. Pöörates aga liikumisele vähe rõhku, võib heast blokeerimisoskusest kiire vastase vastu väheks jääda. Samuti ei piisa ainult heast liikumisest, kui blokeerimisoskused nõrgad on – vastase rünnakud jõuavad ka hea liikujani, näiteks nurgasituatsioonides või topelrünnakute abil.

---

**Kordamisküsimused:**

1. Milline on kaitse olulisus rünnaku seisukohast?
2. Kirjeldage lühidalt kaitse erinevaid elemente.
3. Kuidas käituda karatevõistlusel klintši sattudes?
4. Kuidas saab võistleja end rünnaku ajal vastase löökide eest kaitsta?

## TAKTIKALISE PLAANI KOOSTAMINE

Põhitaktika kujuneb sportlase enda loomupäraste omaduste, treeneri mõjutuste, füüsiliste võimete ja isiklike eelistuste koosmõjul. Omades võimalikult universaalset võitlussüsteemi, mis isegi oma piiratuse raamides vastab kõigile võitlusega seotud olukordadele, ei ole võistleja veel kogenud vastaste vastu kindlustatud. Olles vastase põhitaktikaga kursis, üritab iga sportlane teda üle kavaldada. Selleks koostatakse igaks konkreetseks kohtumiseks *taktikaline plaan*, mis arvestab nii enda põhitaktikaga kui ka vastase individuaalsete eripäradega. See plaan pole sugugi alati väga põhjalik, sest tihti ei jää selleks kuigi palju aega, kuid eriti oluliseks muutuvad taktikalised plaanid kohtumistel võistluste favoriitidega ning suurvõistluste poolfinaal- ja medalimatšides, milleks valmistumiseks on pisut rohkem aega. Plaani tegemiseks on vaja vastase kohta võimalikult palju informatsiooni.

Vastase individuaalsete eripäradega tutvumist nimetatakse eelluureks. Selleks on mitmeid mooduseid:

1. Eelnev videoanalüüs – kehtib olukorras, kus peamised vastased on teada. Näiteks tiitlivõistlustel esinevad tavaliselt järjest samad koondislased. Videoanalüüsiks filmitakse võistlustel võimalikult paljude konkurentide matše.
2. Mälupiltide kasutamine – treener, sportlane ise või mõni kaasvõistleja mäletab konkreetse vastase kohta iseloomulikku infot. Kui sportlane on sama vastasega ka varem kohtunud, on taktikalise plaani koostamine eriti oluline.
3. Vastase soojenduse vaatamine annab mingisuguse pildi tema tehnikast ja liigutuskavast. Kindlasti ei tohi end lasta mõjutada muljest, mis vastase soojendus jätab. See on peamiselt noorte sportlaste probleem ja neile tuleb kindlasti rõhutada, et paljud efektsed soojendajad on tatamil tavaliselt psüühiliselt märksa nõrgemad.
4. Võistluse ajal jälgivad meeskonnakaaslased võimalike vastaste matše ja teevad nende kohta tähelepanekuid. Kui võistlus toimub ühel tatamil, saavad sportlane ja treener vastaseid koos jälgida ja analüüsida. Kuna treeneril on tihti enam kui üks sportlane jälgida, peab sportlasi harjutama iseseisvalt vastaseid jälgima ja taktikalist plaani koostama. Seda õpib nii ühiste videoanalüüside käigus kui ka lihtsalt kogemuste lisandumisega.
5. Viimane vaatlus toimub matši algussekunditel. Vastase liikumine, asend, petteliigutused annavad küllaltki palju infot. Veel täpsema pildi saamiseks tuleb vastast ettevaatlikult provotseerida, meelitades teda ründama või tehes ise petterünnakuid. Matši algul tehtav vaatlus on äärmiselt oluline ka siis, kui eelnevalt on omandatud vastase kohta piisavalt infot, sest vastane on samuti oma taktika vastavalt ette valmistanud ja liiga julgelt peale minnes võib see üllatuse valmistada. Kogenud sportlane saab ise küllaltki adekvaatse pildi, algajale on oluliseks abiks treener, kes näeb vastast kõrvalt.

Taktikaline plaan koostatakse vastavalt kogutud infole ja selles arvestatakse vastase võitlejatüübiga, pikkusega, proportsioonidega, löömiseelistustega, liikumistiiliga, kiirusega, kogemusega ja/või muude elementidega, mida sportlane ja tema treener õigeks peavad. Taktikalise plaani moodustamisel peab tuginema sportlase võimetele, tehnilisele baasile ja kogemustele, sest võitlussituatsioonis suudavad vaid väga vähesed ja kogenud sportlased millegi uuena välja tulla. Võimalikud taktikad peavad olema treeningute käigus läbi töötatud, nii et sportlane saab võistlustel kasutusse võtta juba tuttavad elemendid.

Võitlejatüübi põhjal taktikalise plaani koostamisel võetakse aluseks vastava tüübi nõrgad küljed. Eesmärgiks on hoiduda vastase tugevatest ja rõhuda tema nõrkadele külgedele. Vastast tuleb tabada just temale kehvadel hetkedel. Selleks üritatakse panna vastane võitlema endale loomuvastaselt. Antonio Oliva Seba on oma võitlejatüübid väga põhjalikult välja töötanud, mis teeb neile vastutaktika koostamise lihtsamaks.

**Emotsionaalse võitleja** vastu minnes peab arvestama kiire ja tugeva rünnakuga. Kui selline võitleja on juba ründama lastud, on teda raske peatada. Arvestades tema erilise tugevusega matši algul, võib algul temaga kontakti astumist vältida liikumise ja igasuguse rünnakut ärahoidva tegevusega. Et teda ennast ebamugavalt tundma panna, peab talle matši teisel poolel tihedalt peale käima ja ise ründama.

**Intelligentne võitleja** satub kaotusseisu jäädes väga ebamugavasse olukorda. Seega ongi parim lahendus minna tema vastu juhtima kohe matši algul, kui ta on kõige nõrgem. Kaotusseisu jäädes peab ta hakkama ründama, mis pole tema tugevaim külg. Intelligentset võitlejat on kergem rünnata, meelitades ta end piiri äärde suruma.

Võideldes keskivõitleja vastu on parim aeg punktide võtmiseks matši algul ja lõpus. Punktide saamiseks tuleb ta nurka suruda või enda järel piiri äärde meelitada. Kuna tegu on universaalse võitlejaga, peab teadma eriti palju infot tema võitlusharjumuste kohta.

Oliva võitlejatüüpide suurimaks puuduseks võibki lugeda reaalse võitlejate kõrvalekaldumist ideaalist, st alati need puhtal kujul ei tööta. Siia tuleb lisada suur hulk individuaalseid eripärasid, millega suur hulk sportlasi ainsana arvestabki.

- **Kasv.** Lühema vastase vastu kasutatakse pikki käelööke pähe ja rinda ning rikutakse jalatõmmetega tasakaalu (reeglina on lühem võitleja ka kergem, siiski ettevaatust lühema, kuid füüsiliselt tugeva vastasega klintši sattumisel), lähidistantsilt liigutakse kiirelt kaugemale või klintši. Pikematega hoitakse löögiulatusest välja, liigutakse rohkelt ja üritatakse ohutult lähidistantsi pääseda.
- **Käte pikkus.** Teadlikkus pikkadest kätest on äärmiselt oluline, kuna üheaegse löögi ajal jõuab kohale vaid pikem käsi. Pikemate käte vastu võideldes tuleb vältida üheaegseid lööke, kasutada jalgu ja üritada kätest mööda pääseda, sest lähidistantsil on lühikesed käed kiiremad. Lühemate käte vastu kasutatakse pikki lööke ja lähidistantsilt minnakse koheselt klintši.
- **Asend.** Variante on palju. Pikas ja madalas asendis on reeglina kontreerija või ennetaja. Jalalööjad hoiavad tavaliselt kõrgemat asendit. Madalate kaitsekäte puhul on kergem pähe rünnata ja kõrgeid käsi hea kehasse rünnata või ennetada. Vasakukäelisega võideldes peab teadma, et tema rünnaku ajal on gyaku-zuki ennetus kehasse väga riskantne, kuna ennetuslööki kipub mööda libisema.
- **Liikumisstiil.** Väga intensiivset liikujat on rünnakuga raske tabada, tema vastu kasutatakse kas nurkasurumist või topeltrünnakuid. Algajatele on tihti ebamugav variant staatilise asendiga võitleja, kuna ta on enamasti tugev ja enesekindel, tihti ka hea ennetaja. Staatilise võitleja vastu kasutatakse rohkem ringlemist ja petteliikumist, üritatakse teda rünnakule meelitada. Hea ettevalmistuse korral on staatiline võitleja ka kerge rünnakuohver, sest ta on pidevalt reageerija rollis.
- **Rünnakuaeg.** Kiire üllatusrünnak matši algul võib kogu võitluse saatuse otsustada, eriti kui vastaseks on ennetaja või kontreerija.
- **Ründamisstiil.** Kiired ja lühikesed üllatusrünnakud eeldavad ülimalt tähelepanu survesituatsioonides ja oma rünnakute ülesehitamisel. Kui vastasel on hea ettevalmistus, tuleb see oma rünnakuga läbi lõigata või petetega ära rikkuda. Pikad rünnakud võivad oma pika ulatusega ebameeldivaid üllatusi valmistada, need tuleb kohe algul läbi lõigata või poole pealt klintši püüda. Topeltrünnakuid armastava vastasega ei tohi rünnaku järel tähelepanu kaotada.
- **Löömiseelistused.** Kas vastane kasutab punktivõtmisel rohkem jalgu või käsi? Eriti head jalalööjad mainitakse sportlaste seas kohe ära, neid tuleb hoida kas lähi- või pikas distantsis, kus jalalöökidest kasu pole, hästi sobib maadlus ja kontrataktika.
- **Kaitse-eelistused.** Rohke liikumisega vastane aetakse nurka, kasutatakse topeltrünnakuid või meelitatakse end ründama. Hea on teada, kas vastane kasutab oma löömiseelistusi peamiselt rünnakutel, ennetuseks või kontrarünnakuks. Ennetajatel petetakse ennetus välja ja rünnatakse koheselt selle järel, seatakse ta ettevalmistusega võimalikult kehva olukorda või meelitatakse rünnakule. Kontravõitleja meelitatakse rünnakule või rikutakse hea ettevalmistusega kontravõimalus ära. Rünnaku järel peab säilima hea kaitse.
- **Klintšieelistused.** Hea maadlejaga hoidutakse klintši sattumist. Kergemaid ja kiiremaid üritatakse just klintši saada ja heita. Kui vastane on hea jalalööja, tuleb klintšist väljumisel valmis olla ootamatuks jalalöögiks.
- **Jõulisus.** Füüsiliselt palju tugevamate ja raskemate vastastega hoidutakse liigest kontaktist. Eriti ohtlikud on tugevad ja energilised algajad, kes lööki ja löögipiirkonda veel ei kontrolli. Nendega võideldes peab olema ülihea kaitse ja punkte tuleb võtta taktikalise kavaluse abil. Omades head vastupidavust, saab suuremaid vastaseid tiheda tegevusega ka ära väsitada, jättes punktide noppimise matši viimasele kolmandikule. Nõrgemaid vastaseid saab jõulise tegevusega psühholoogiliselt hirmutada. Nõrgemad on ka klintšis kergemini heidetavad.
- **Erilised omapärad.** Kirjeldatakse, kui kellelgi on veel mingeid erilisi lemmiktehnikaid või omapärasid, mis ootamatult võivad üllatada. Näiteks võib vastane olla kohutav kontaktiteeskleja. Kui kohtunikud lasevad end ära petta, peab valmis olema pearünnakutest loobuma.
- **Jne.** Igal võitlejal ja treeneril kujunevad oma iseloomustused, millest lähtuvalt taktikat koostatakse. Tähtis on leida omavaheline ühtne keel.

Lähtudes vastase individuaalsetest omadustest, pannakse kokku taktikaline plaan, millega minnakse matile. Plaani keerukus peab arvestama sportlase vaimsete võimetega ja olema võimalikult lihtne ja konkreetne, kuna matši lõpul on sportlane hapnikuvõlas ja tema aju ei tööta võrdväärselt rahuolekuga. Raskes olukorras töötavad vaid elemendid, mis on aastate jooksul sisse töötatud. Juhuks kui taktikaline plaan ei tööta, peab olema ka varuplaan. Põhjuseks, miks varuplaani vaja läheb, on enamasti kaotusseisu sattumine, kus valitud skeem ei pruugi enam töötada. Kui ka varuplaan ei tööta, on raske veelkord ümber orienteeruda. Siit järeldub, et kuigi taktikaline plaan arvestab vastase iseloomuga, on põhjalik ja universaalne põhitaktika äärmiselt oluline. Mida vähem põhitaktika elemente tuleb eritaktika koostamiseks muuta, seda kergem on sportlasel matši ajal ühelt taktikalt teisele ümber orienteeruda.

Matši ajal sportlasele nõu andes tuleb arvestada tema iseloomutüübiga. Igal sportlasel on oma “keel”, millest ta paremini aru saab. Sportlane ootab treenerilt konkreetset infot vastase kohta ja konkreetseid soovitusi, mida matši ajal peale hakata. Et info talle kõige paremini kohale jõuaks, ei tee paha sportlasega arutada, millist nõuandmisviisi ta matši ajal eelistab. Pikaajalisema koostöö järel oskab treener ise oma hoolealusele arusaadavaima “keelet” valida.

Emotsionaalsele võitlejale antakse nõu järskude ja emotsionaalsete hõigetega, nõuannet võib alustada erinevate tähelepanu tõmbavate hüüatustega. Üldiselt on parem temaga suhelda enne matši. Kogu antav info peab olema piiratud ja väga täpne, matši käigus on plaani väga raske muuta. Teda tuleb hoida nii ala- kui ka ülemotiveerituse eest, väga oluline on teda heade esituste eest kiita. Kindlasti tuleb võistluse käigus hoiduda teda laimast, kuna ta võib emotsionaalselt langeda. Kui emotsionaalne võitleja on võtnud punkte mitme käelöögiga pähe, võib oodata kontaktuse tõusu, seepärast tuleks jätkata löökidega kehasse. Tuleb sundida teda initsiatiivi enda käes hoidma.

Intelligentsele tüübile tuleb rääkida rahulikult toonil, karjumisest ei saa ta aru. Keskenduda tuleb olulisele, mitte kasutada liiga palju sõnu. Kogu oluline info tuleb edasi anda. Kui matš kulgeb edukalt, pole vaja nõu anda. Andes vale informatsiooni, kaotab treener usalduse, seepärast tuleks treeneril olukorras, kus ei oska midagi öelda, lihtsalt vait olla ja jätta mõtlemise osa võitlejale. Kontakt võib rikkuda võitleja enesekindluse – soovitage tal hoiduda pihta saamast. Intelligentset võitlejat tuleb õhutada jätkama punkte võtma ja mitte lasta tal pidevalt põgeneda.

Keskvõitleja mõistab kõige paremini kehakeelt. Teda tuleb hoida pidevas liikumises ja initsiatiivis. Kui ta kaotab oma võitlusala, kaob tal enesekindlus. Talle pole vaja näidata skeeme paberil ega temaga pikalt rääkida, vaid imiteerida situatsioone.

Pärast matši tuleb võistlejal lasta maha rahuneda ja alles seejärel seletada talle tema häid ja halbu külgi. Kui sportlane on rahunenud, on talle vigu lihtsam selgitada.

---

### Kordamisküsimused:

1. Kuidas kogutakse taktikaliseks plaaniks vajalikku informatsiooni?
2. Millised on Oliva võitlejatüüpide nõrgad küljed, milline taktika nende vastu kõige paremini töötab?
3. Loetlege Marko Luhamaale iseloomulikud omadused ja looge tema vastu taktikaline plaan.

## KARATEKA VÕIMED JA NENDE ARENDAMINE

### FÜÜSILISTE VÕIMETE MÕISTE

Kahevõitleja ettevalmistusprotsessi tähtsamaid ülesandeid on inimese füüsiliste võimete/omaduste optimaalne arendamine. Füüsiliste võimete all mõeldakse sünniga saadud (geneetiliselt päritud) morfofunktsionaalseid võimeid, tänu millele avaldub inimese füüsiline aktiivsus täielikult sihipärasel liikumistegevuses. Füüsiliste võimete alla kuuluvad **lihasjõud, paindumus, osavus, kiirus, vastupidavus**.

Füüsilised omadused on inimese liikumiseärasuste põhialus. Liikumisoskused väljenduvad liigutusoskustes ja liigutusvilumustes. Liikumisoskuste hulka kuuluvad jõu-, kiirus-, kiirusliku jõu, koordineerimisvõimed, üldine ja erialane vastupidavus. Liikumisevõimed on igal sportlasel arenenud eripäraselt. Erineva arengu aluseks on erinevate kaasasündinud (päritud) anatoomilis-füsioloogiliste eelduste erinev hierarhia: aju- ja närvisüsteemi anatoomilis-morfoloogilised iseärasused, südame-veresoonkonna ja hingamisaparaadi füsioloogilised iseärasused (verevarustus, hapnikutarve), bioloogilised iseärasused (ainevahetus, hapnikutarbimine, endokrinoloogiline regulatsioon, lihaskiudude kokkutõmbumise energieetika jm), kehalised iseärasused (keha ja jäsemete pikkus, kehamass, lihas- ja rasvkoe mass jm) ning kromosoomilised (geneetilised) iseärasused.

Meie arvates kuuluvad liikumisevõimekuse arendamise alla ka sportlase psüühika iseärasused. Treener-pedagoog peab täiuslikult valdama põhilisi liikumisevõimekuse arendamise vahendeid ja meetodeid ning treeningülesannete korraldusviise.

### LIIGUTUS-KOORDINATSIOONIVÕIMETE ARENDAMISE METOODIKA VÕITLUSKUNSTIDES

Võitluskunstides mängib erilist rolli liigutus-koordineerimisvõime. Kahevõitlusel

võistlejale peab valdama tervet arsenalit keerukaid koordineerimisliigutusi, mis sisaldavad endas kombinatsioone erinevatest käe- ja jalalöökidest, mis on seotud erinevate kaitsetehnikatega. Liigutus-koordineerimisvõimeks nimetatakse võimet kiiresti, täpselt, eesmärgipäraselt, optimaalselt, ökonoomselt ja võimalikult täiuslikult lahendada liikumiseülesandeid, seejuures ka ootamatult esile tõusvaid liikumiseülesandeid. Rääkides omadustest, millest olulisimal määral sõltub uute liigutuste omandamine ning omandatud oskuste täiustamine, opereeritakse tavaliselt mõistega "osavus". Liigutus-koordineerimisvõimed võib jaotada kolme gruppi:

- võime täpselt mõõta ja reguleerida liigutuste ruumilisi, ajalisi ja dünaamilisi parameetreid;
- võime hoida staatilist (poosi) ja dünaamilist tasakaalu;
- võime sooritada liigutusi liigse lihaspingutusega (aheldatusega).

Esimesse gruppi kuuluvad koordineerimisvõimed on sõltuvuses "ruumitajust" (tatumitunnetusest, distant-situndest), "ajatajust" ja "lihastunnetusest" (rakendatava jõu suurusel). Teise gruppi kuuluvad koordineerimisvõimed sõltuvad võimest säilitada keha kindlat asendit (tasakaalu) staatilises ja dünaamilises režiimis. Kolmandasse gruppi kuuluvad koordineerimisvõimed võib jaotada tooniliste pingete juhtimiseks (asendi hoidmiseks vajalike lihasgruppide liigne pingutamine) ning koordineerimiseks pingutuseks (rakendab tööle erinevaid lihasgruppe, mis takistavad vajaliku tehnika kujunemist).

Liigutus-koordinatsioonivõimete arendamisel võitluskunstides seatakse järgmised eesmärgid ja ülesanded.

#### Eesmärgid:

1. Arendada võimet eesmärgipäraselt koordineerida käe- ja jalalööke (kooskõlastada, allutada tehnikaelemente, vormides neist üht tervikut), ühendades need vajalike liigutusvilumuste loomise ja taasesitamisega.
2. Arendada võimet muuta liigutuste koordinatsiooni, tehnikadetaile ning vajadusel muuta omandatud liigutuste parameetreid (amplituudi, trajektoori jne) või ümber lülitada teisele tegevusele, arvestades võistluse muutunud tingimusi, võistluse nõudeid.

#### Ülesanded:

1. Arendada võimet omandada näidise alusel või luua iseseisvalt liigutustegevuse uusi vorme käe- ja jalalööki-de tehnika erinevatest elementidest.
2. Arendada võimet väljakujundatud käe- ja jalalööki-de ümberkujundamiseks tulenevalt võitluse käigus muutunud tingimustele.
3. Tõsta liigutuste koordinatsiooni ratsionaalse kasutuse stabiilsust liikumises: jala- ja käelööki-de, blokkide, asendi- ja asukoha muutusi jm tulenevalt väsimusest ja muudest faktoritest (koordinatsioonilise vastupidavuse arendamine).

Liigutus-koordinatsioonivõimete arendamise vahenditena võib põhimõtteliselt kasutada kõige erinevamaid füüsilisi harjutusi, mis on seotud enam või vähem raskete koordinatsiooniülesannetega. Uudsus, ebatavalisus ning sellega seotud liigutuste koordinatsiooni tinglikkus – need on olulised nende harjutuste valikul, mis efektiivselt mõjutavad liigutus-koordinatsioonivõimet.

Liigutus-koordinatsioonivõimete arendamise vahendid on võimlemisharjutused, akrobaatika, erinevad võtted ja kombinatsioonid, teised liikumisvormid, mis võimaldavad plaanipäraselt ja järjepidevalt arendada liigutus-koordinatsioonivõimeid, kooskõlastada, täpselt mõõta ja reguleerida liigutuste ajalisi-ruumilisi ja dünaamilisi parameetreid, arendada vestibulaaraparaati, staatilist ja dünaamilist tasakaalu.

Peale eriharjutuste kasutatakse võitluskunstides koordinatsioonivõimete arendamiseks võimlemisharjutusi ja sportmänge, millele mõned treenerid pühendavad liialt vähe tähelepanu. Just sportmängud arendavad suurepäraselt võimet reageerida liikuvale objektile, mis on oluline igasuguses võitluskunstis. Tuleb ju mängu käigus (milleks peamiselt korv- ja jalgpall ning ragbi) mängijal adekvaatselt reageerida palli, omade ja vastaste liikumisele. Võitluskunstides on liigutus-koordinatsioonivõimete arendamise erivahenditeks peale töö partneriga ja käppadega veel pneumaatiline pirn ja *punchball* (pirn vaieritel, kummipaeltel). Treeningul kasutatakse liigutus-koordinatsioonivõimete arendamiseks kahte liiki vahendeid. Esimesed on vahendid, mis aitavad omandada uusi liigutusvilumusi, teised sellised, mis on vahetult suunatud koordinatsioonivõime arendamiseks.

Võitluskunstides on sportlaste vestibulaaraparaadi arendamiseks ennast õigustanud vorm, kus pärast seeriat kukerpalle, pöördeid jms võitleb sportlane oma varjuga (varipoks).

#### Metoodilised võtted:

1. Ebatavaliste lähteasendite kasutamine (lööki-de sooritamine ebatavalisest asendist). Käe- ja jalalööki-de tavakiiruse ja tavatempo muutmine, lööki-de peegelasendi harjutamine, lööki-de ebatavaline sooritamine.
2. Liigutuste ja tegevuse kombineerimine ja varieerimine. Jalalööki-dele mitmete keeruliste lisandite lisamine, standardsetele võtetele ja käe- ning jalalööki-dele ebastandardsete kombinatsioonide lisamine.
3. Selliste välistingimuste muutmine, mis sunnivad varieerima liigutuste tavalist koordinatsiooni. Tegevusse lisaobjektide ja kunstlike ärritajate lisamine, mis nõuab tegevuse kiiret ning piirilist muutmist (nt võitlus tatami nurgas jt). Käe- ja jalalööki-de ulatuse laiendamine (harjutused saalis ja välisõhus, maastiku, reljeefi ja ilmastiku tavatingimustes, liigutuste sooritamine vahendite erineva kvaliteediga).

Koordinatsioonivõime areneb koordinatsiooniraskuste ületamise protsessis. Koormuse ja puhkuse reguleerimine sõltub ettevalmistuse etapist, koordinatsiooniharjutuste keerukusest, sooritatavate harjutuste jõu, kiiruslike ja muude näitajate koostmõjust.

## PAINDUVUSE KUI FÜÜSILISE OMADUSE ARENDAMISE METOODIKA

Kahevõitluslase treeningul on painduvuse arendamise harjutused hädavajalikud. Jalalöövide sooritamiseks on paindumus ja liigeste (eriti puusaliigeste) liikuvus hädavajalik. Paindumuse all peetakse silmas lihas- ja sidekoe struktuuri iseloomustavat elastsust ja venivust, mis määrab ära keha liigutuste amplituudi piirid. Väliselt määratletakse see paindumuse ja sirutuse amplituudiga ja teiste liigutustega. Paindumuse määravad eeskätt lihaste ja sidemete elastsusomadused, liigeste ehitus, aga ka lihastoonust reguleeriv kesknärvisüsteem. Liigutuste amplituudi piiravad vastaslihaste võimed. Paindumusnäitajad sõltuvad olulisel määral võimest ühildada liigutust sooritavate lihaste lihaspingutus venitavate lihaste lõtvusega ning hõlmavad rea keha koostisosade elastsusomaduste morfofunktsionaalseid muutusi, eriti lihasstruktuuri elastsus-sideomaduste ning sidemete kollageen-sõlmede täiustamist. Paindumuse operatiivseisund on seisund, mis väljendub tema tegelikus ilmnemises ühel või teisel ajahetkel, mis sõltub organismi üldisest funktsionaalsest seisundist ning välistingimustest. Kohe pärast ärkamist ei saa välistada paindumuse maksimaalset ilmnemist. Kuni kella 12ni on raske paindumust maksimaalselt mobiliseerida. Pärast soojendust ning keha üleskütmist paraneb paindumuse operatiivseisund, keha jahutamisel halveneb. Väsimus mõjub paindumusele halvasti.

Paindumus eristub aktiivses ja passiivses vormis. Aktiivne paindumus ilmneb liigutustes, mis teostuvad tänu lihaspingutusele. Passiivne ilmneb väliste venitavate jõudude toimet: väliskoormused, partneri pingutused. Paindumuse arendamine on tihedas seoses lihasjõu arendamisega, seetõttu on hädavajalik paindumuse arendamisel see optimaalselt siduda jõu- ja muude harjutustega eesmärgiga harmooniliselt arendada keha füüsilisi võimeid.

Paindumuse mõjutamise vahendid on füüsilised harjutused – niinimetatud venitusharjutused, mis jaotuvad aktiivseteks – sisemistele jõududele tuginevateks – ja passiivseteks, mis tuginevad välismõjule, ning aktiivseteks-passiivseteks, mis tagatakse nii sisemiste kui ka väliste jõudude koosmõjus ühe liigse dominandita, nt vetruvad spagaatharjutused.

Treeningprotsessis domineerivad aktiivsed harjutused, kuid paindumuse varu suurendamisel mängivad olulist rolli passiivsed harjutused. Aktiivseid harjutusi kasutatakse venitusharjutuste peamiselt dünaamilises režiimis, kuid toime tõhustamiseks võib neisse põimida staatilisi asendeid, kus keha erinevad lülid on äärmuslikes asendites. Eksperimentaaluuringute tulemusena võib öelda, et paindumuse arendamiseks on erinevaid venitusharjutusi soovitatav kasutada vahetult 40% aktiivseid-dünaamilisi, 20% staatilisi ja 35–40% passiivseid harjutusi.

### Metoodilised juhendid ja soovitused paindumuse arendamiseks:

1. Soojendustegurite kasutamine.
2. Harjutustes kasutada seeriaid ning venitavate impulsside järkjärgulist tugevdamist.
3. Venitusharjutuste kompleksi ratsionaalne koht ja kasutamine treeningprotsessis.
4. Harjutuste süstemaatiline sooritamine.
5. Paindumuse hoidmine saavutatud tasemel.

Harjutuste sooritamisel tuleb meeles pidada, et peamine on liikuda edasi aeglaselt, tasapisi pikendades harjutuste kestvust ja suurendades koormust, püüda hoida keha lõdvestatud seisundis, harjutusi sooritada korduvalt ja süstemaatiliselt, jälgida hingamist.

Harjutusi sooritada tühja maoga (pärast tugevat söögikorda peab sellest mööduma minimaalselt 4 tundi), eelnevalt tühjendades põie ja soolestiku. Harjutusi tuleb sooritada kaks korda päevas – hommikul ja õhtul. Hommikul peavad harjutused omama toniseerivat iseloomu, soodustama päevast töövõimet, õhtused harjutused peavad vabastama päeva pingetest ja väsimusest. Harjutuste sooritamise koht peab olema puhas ja hästi õhutatud, harjutusi tuleb sooritada tasasel põrandal, pehmel vaipkattel. Hingatakse sisse nina kaudu, välja suu kaudu. Tuleb püüda selle poole, et hingamisel ei hoitaks hinge kinni. Kui silmades ja näolihastes tuntakse pinget, tuleb harjutuste sooritamine katkestada. Kõik "järsud" liigutused seotakse proportsionaalselt "järskude" väljahingamisega või hingamisseeriatega läbi suletud huulte, sujuvad liigutused – rahuliku, sügava sissehingamisega või sügava väljahingamisega. Enne treeningute algust tuleb häälestuda treeningule ning valmistada keha venitusharjutuste sooritamiseks ette: pehmendada kõik liigesed, eriti puusa- ja põlvliigesed, teha jalgadega vibutusi ette-üles, kõrvale, ringikujuliselt. Kui paindumusharjutused omavad lühiajalist (15–20 minutit), kuid intensiivset iseloomu, tuleb teha soojendusjooksul või liigutustena kohapeal (20–30 minutit). Oluline on mitte seada enesele treeningut segavaid psühholoogilisi tõkkeid. Kõiki harjutusi tuleb sooritada kerge valuaistinguni. Pärast harjutuste sooritamist tuleb teha enesemassaaž.



## JÕUVÕIMETE ARENDAMINE VÕITLUSKUNSTIDES

Jõuvõimekuse all mõeldakse inimese võimete kompleksi mingis kindlas liigutustegevuses: võime ületada välist vastupanu ning vastu seista sellele lihaste pingutamise, kindlustades tegevuse efekti (luua jõud, mis on vastupidine raskusjõule, inertsile, väliskeskkonna mõjule jm). Jõuvõimekuse mõõtmiseks kasutatakse jõuharjutuste välise efekti dünaamilisi ja terviklikke näitajaid.

Dünaamilised näitajad saadakse eriaparaatuuri kasutamisega, mis võimaldab mõõta jõuparameetreid mehaaniliste karakteristikutega (kilogrammides, njuutonites). Suurim huvi tänapäeva võitluskunstides on seadmete vastu, mis suudavad mõõta käe- ja jalalöökkide jõudu/võimsust.

Pikaajalises perspektiivis hinnatakse mehaanilise jõu integraalseid karakteristikuid – jõuimpulssi ja jõu gradienti, mis iseloomustavad mehaanilise jõu muutuse suurust ajahetkel liikumisprotsessis. Jõuvõimete väliseid ilminguid iseloomustavaid arvnäitajaid hinnatakse spetsiaalsete kontrollharjutuste ja testidega.

Võitluskunstides võivad sellised harjutused olla lülitatud füüsilise ettevalmistuse programmi kas puhtalt jõuharjutusena (näiteks kangil surumine) või siis jõuharjutustena, mis peale puhta füüsilise jõu nõuavad ka kiiruslikke ning muid liikumisvõimeid (nt kiirus-jõuharjutused nagu paigalt kaugus- ja kõrgushüpe, raskekaaluliste heitevahendite heitmine, jõuharjutused, näiteks rippes kangil lõuatõmbamine, toenglamangus käte kõverdamine). Kaudseteks jõunäitajateks selliste jõuharjutuste puhul on harjutuse enese tulemus (kõrgus või pikkus hüppe puhul, heite pikkus, lõuatõmmete või kätekõverduste arv jms).

Jõuvõimete sisemised faktorid, mida määratletakse organismi ehituse ja funktsioonidega, ei määratle ainult lihas-süsteemi omadusi. Nende spetsiifiliseks aluseks on võime arendada lihaspinget suunatud tegevuse tagamisel.

Kõige olulisemataks faktoriteks, mis iseloomustavad jõuvõimeid, on isiksuslikud-psühholoogilised tegurid (emotsionaalsed faktorid, mis võimaldavad maksimaalselt mobiliseerida liikumisaparaadi funktsionaalseid võimalusi takistuste ületamiseks), kesknärvisüsteemi tegurid (mis väljenduvad lihastele saadetakse efektiivsete impulsside sageduses ja intensiivsuses, kesknärvisüsteemi troofilistes ja muudes mõjudes neile funktsioonidele), puhtalt lihastegurid (mis määratlevad lihaste tehtud töö füsioloogilise ja mehaanilise jõu). Nende hulka kuuluvad lihase kokkutõmbumadused, mis sõltuvad valgete, suhteliselt kiiresti kokku tõmbuvate ja punaste, suhteliselt aeglaselt kokku tõmbuvate lihaskiudude vahekorrad, lihaskokkutõmmete fermentide aktiivsusest ja lihastööd kindlustava anaeroobse energiavarustussüsteemi mehhanismide võimsusest, füsioloogilisest läbilõikest ja lihasmassi, aga samuti lihaskoordinatsiooni kvaliteedist.

Jõuvõimetele avaldavad mõju biomehaanilised (keha ja tema osade asend ruumis, tugi-liikumisaparaadi lülide tugevus, ümberpaiknevate masside suurus), biokeemilised (hormonaalsed) ja füsioloogilised (perifeerse ja keske verevarustuse funktsioneerimise iseärasused, hingamine jm) tegurid.

Jõuvõimed jagunevad järgmiselt: puhtad jõuvõimed, kiirus-jõuvõimed ja jõuvastupidavusvõime. Puhtaid jõuvõimeid iseloomustab see, et nende ilmnemisel mängivad olulisimat rolli lihaspinge aktiveerumise protsessid, mida stimuleerib väline mõju või mingi raskus (vastupanu). Puhtad jõuvõimed avalduvad lihaste suhteliselt aeglasel lühenemisel, harjutustes, mida sooritatakse suhteliselt piiripealsete raskustega (kükid kangiga, mil peal suhteliselt suur raskus, kangil rinnalt surumine jne) lihaspinge staatilise iseloomu juures (lihaste pikkus ei muutu). Puhtad lihasharjutused on suunatud maksimaalse jõu arendamiseks, sportlaste tugi-liikumisaparaadi tugevdamiseks, mis hädavajalik keha tugevdamiseks ning "lihaskorseti" tekkeks, mis vajalik kahevõitluslusaladel siseorganite kaitseks löökide eest.

Jõuvõimete hulka võib arvata ka jõuvastupidavusvõime (mis on vastupidavuse üks spetsiifilisi vorme) – võime vastu panna väsimusele, mida kutsuvad esile suhteliselt kestvad (katkematud või korduvad) suhteliselt suured lihaspinged. Sõltuvalt lihaspinge režiimist eristatakse staatilist ja dünaamilist vastupidavust.

Kahevõitluslusalade treeneritel on oluline doseerida jõu ettevalmistust ettevalmistuse erinevatel etappidel (ettevalmistaval ja taastaval). Võistlusetalpil ja sellele eelneval perioodil on löögi-aladel (karate, poks jt) jõuettevalmistus mittestoovitatav.

## KIIRUS-JÕUMADUSTE ARENDAMISE METOODIKA VÕITLUSKUNSTIDES

Kiirus-jõumaduste arengu kõrge tase on tiipkasemal sportlase ettevalmistuse hädatarvilik tingimus. Kontaktaladel on kiirus-jõumaduste arendamine eriti tähtis, sest just aktsenteeritud plahvatuslik löök on võistluste lõppfaasis sportlase kõikide pingutuste realiseerimisel olulisim, saavutamaks võitu vastase üle.

Harjutusi, mille sooritamisel on iseloomulik selliste jõu ja kiiruse näitajate avaldumine, kus ilmneb oluline jõud võimalikult väikese aja jooksul, on kombeks nimetada kiirus-jõuharjutusteks. Kahevõitleja paljude aastate treeninguil algajast meistriks on eriti oluline etapp sportliku meisterlikkuse saavutamisel. Just sel etapil on oluline kiirus-jõuvõimete arendamine. Kuna kiirus-jõuvõimete arendamisel on oluline mõju organismile, on oluline neid õigesti normeerida: kohe, kui liigutuste kiiruses hakkavad avalduma aeglustuse tunnused, tuleb kas pikendada puhkepause, tagamaks harjutuste sooritamise piisav kiirus, või lõpetada kordused üldse.

Kiirus-jõuvõimete arendamisel kasutatakse harjutusi, mida iseloomustab lihaskokkutõmmete suur võimsus, kus näitajaks on jõu mehaaniline võimsus, mis avaldub lihaskokkutõmmetel ja mida hinnatakse mehaanilise töö kvaliteediga tema sooritamise aja suhtes.

Erinevalt jõuvõimeid parandavatest harjutustest iseloomustab neid harjutusi suurendatud kiirus, väiksemad raskused või väiksem vastupanu ning neid sooritatakse sageli ka üldse välise vastupanuta.

Karates ja muudes kontaktalades on kiirus-jõuvõimete avaldumist nimetatud ka "plahvatusjõuks" – see on võime saavutada võimalikult suuri jõunäitajaid võimalikult lühikese aja jooksul (käe- ja jalalööki).

Kiirus-jõuvõimete hulka kuuluvad:

- kiire jõud – seda iseloomustab lihaste maksimaalne pinge, mis avaldub harjutustes, mida sooritatakse olulise kiirusega, kuid mis ei saavuta piirkiirust;
- plahvatuslik jõud – see peegeldub sportlase võimes liigutustegevuses saavutada maksimaalsed jõunäitajad võimalikult lühikeses ajavahemikus.

Plahvatusliku jõu taset väljendab kiirusjõu indeks

$I = F_{\max} / T_{\max}$ , kus

$F_{\max}$  – maksimaalne jõud, mis ilmneb konkreetsetes harjutustes,

$T_{\max}$  – maksimaalne aeg, mis kulub  $F_{\max}$ 'i saavutamiseni.

Kiirus-jõuharjutuste hulk, mida kasutatakse käe- ja jalalöövide treenimisel, on suhteliselt suur. Nende hulgas ei ole mitte ainult spetsiaalharjutused käe- ja jalalöövide tehnika arendamiseks, vaid ka palju erinevaid hüppeid, nii võimlemis- kui ka kergejõustiku erialadelt, keeruka maastiku kiirendatud korras läbimine (nt mägedes, kõrbes), rida tegevusi mängudes ja kahevõitlusaladel, mida sooritatakse lühiajaliselt ja väga kõrge intensiivsusega.

Harjutused, kus kasutatakse väliseid ülekoormusi, varieeruvad perioodiliselt, mis piirab kiirus-jõuvõimete arengut.

Spetsiaalharjutused, kus momentaalselt ületatakse ülekoormuslik löögijõud, on seotud lihaste reaktiivomaduste täieliku mobiliseerimisega. Sellised harjutused võimaldavad näidata löögi reaktiivse mõju suurimat plahvatuslikku jõudu.

Selliste harjutuste metoodiline iseärasus on liikumise kiiruslike ja jõukarakteristikute vahekorra optimaalne ühendamine, kuna liigutuse kiirus ning koormuse ületamise tase on teineteisega vastastikkult proportsionaalselt seotud. Seepärast on oluline liigutuste kiiruslike ja jõunäitajate tasakaal, et saavutada väliselt avalduva jõu võimalikult suur võimsus, seades seejuures prioriteediks tegevuse kiiruse.

Kiirus-jõuvõimete arendamise protsessis antakse eelis neile harjutustele, mida on võimalik sooritada sellise suurima kiirusega, mis on võimalik antud koormuse ületamiseks, kusjuures on võimalik säilitada liigutuste sooritamise õige tehnika. Välised koormused on individuaalsest maksimaalsest seejuures 30–40%. Käe- ja jalalöövide efektiivsus nõuab kiiruslike tegevuste tugevdamist, seetõttu piiritletakse koormusi selliselt, et nad ei muudaks jala- ja käelöövide struktuuri ega moonutaks nende sooritamise vormi ja tehnikat.

Kiirus-jõuharjutuste tulemuslikkus on osalt proportsionaalne nende sagedusega nädalases või pikaajalisemas treeningtsükli tingimusel, et nad hoiaksid või tõstaksid kiirus-jõuvõime taset antud koormuste juures. Sellest lähtuvalt normeeritakse kiirus-jõuharjutuste mahtu osaliselt nende korduste arvuga ühel treeningul. Juhul kui kiirus selliste harjutuste sooritamisel aeglustub, tuleb kasutada pikemaid puhkepause või harjutuste sooritamine

katkestada. Põhireegel: pigem sooritada harjutusi sagedamini, aga vähehaaval. Kiirus-jõuharjutusi on mõttekas lülitada igasse treeningusse, normeerides koormuste mahtu sõltuvalt harjutuste konkreetsest iseloomust, treenitava treenituse astmest ning võistluste iseloomust ja järgust.

Kiirus-jõuharjutuste kasutamise maksimaalse intensiivsuse eelduseks on analoogsete kiirusharjutuste omandamine kergendatud tingimustel – kas väliste koormuste kergendatud tingimustega või siis väikeste lisakoormustega ning tugi-liikumisaparaadi ettevalmistamine intensiivseteks koormusteks. Kiirus-jõuharjutuste sooritamise vältimatuks eeltingimuseks on põhjaliku soojenduse tegemine tempo ja liigutuskiruste järkjärgulise tõstmisega. Kvalifitseeritud sportlaste baasil tehtud uuringud näitavad, et kahevõitlusaladel kiiruse-jõu ettevalmistuses on koormuste maht järgmine: ühe seeria korduste arv 5–10; seeriade arv ühes treeningus 2–4; puhkuse intervallid aktiivsete seeriade vahel 10–15 minutit; treeningute arv, mis hõlmab selliseid kiirus-jõuharjutusi, on nädalases tsükli 1–2. Osa kiirus-jõuharjutustest lülitatakse soojenduse olulisse ossa. Paljude kiirus-jõuharjutuste sooritamise oluliseks tingimuseks kaasaegsetes võitluskunstides on nende suur algkiirus, “plahvatuslik” algus.

Kiirus-jõuvõimete ja puhaste jõuvõimete arendamise protsess on katkematu ja muutub etapist etapini. Aastase treeningtsükli igal etapil seatakse oma konkreetse eesmärgid. Ettevalmistusperioodi alguses on selleks eesmärgiks eeskätt parima saavutatud taseme hoidmine või taastamine. Pärast selle saavutamist asutakse kiirus-jõunäitajate tõstmisele. Võistlusperioodil on oluline ettevalmistusetapil saavutatud kiirus-jõuvõimete taseme säilitamine ning käe- ja jalalöövide sooritamisel saavutatud kõrgema kiiruse-jõu potentsiaali efektiivsem ärakasutamine. Kõrge tasemega sportlase puhul tõusevad sportlase kiirus-jõunäitajad aastaringse ettevalmistusetapi igal perioodil järjepidevalt harjutuste sooritamise kõrge intensiivsuse juures. Selleks et vältida stressinähte, tuleb sportlase funktsionaalset seisundit ja individuaalseid iseärasusi arvestades nädalases tsükli kasutada vaheldumisi treeningtöö suuri mahte ning keskmiisi ja väikseid koormusi, see tähendab kasutada variatiivsuse printsiipi.

Spetsiaalsete kiirus-jõuvõimete arendamiseks kasutatakse mitmesuguseid harjutusi vastujõududega, mis lubab mõjutada neid lihaseid, mis kannavad olulist koormust käe- ja jalalöövide tegemisel ning seejuures löövide dünaamikat (kiiruslikku iseloomu) säilitades. “Plahvatusliku” iseloomuga harjutuste hulka ei kuulu ainult liigutuste atsüklilise iseloomuga harjutused (hüpped, heited, löögid), vaid ka tsüklilise iseloomuga harjutused (jooks ja ujumine lühidistantsidel).

Kiirus-jõuvõimete arendamise meetodid on ühised erinevatele sportlastele – nende valik ei sõltu sportlase erialast, kvalifikatsioonist ega individuaalsetest iseärasustest. Atsüklilistel spordialadel kasutatakse sidus- ja variatiivse mõjuga harjutuste kompleksi, lühiajalist pingutust ja kordusi, aga ka intervalltreeningut.

Kiirus-jõuvõimete arendamise eesmärgil kasutatakse järgmisi lihastöö režiime ja nende eripärasusi: dünaamiline režiim rõhuasetusega lihaste töös vastujõudude ületamiseks; eriharjutuste sooritamisel dünaamiline režiim rõhuasetusega lihaste töös vastujõudude ületamiseks või segu lihastöö vastujõule järeleandmise ja selle jõu ületamise režiimis; spetsiaalsete-abistavate harjutuste sooritamisel staatiline režiim, mida iseloomustab passiivne pingutus, aga ka dünaamilise ja staatilise režiimi ühildamine, mida iseloomustab aktiivne pingutus. Eriti efektiivne on kiirus-jõuvõimete arendamisel selline lihastöö režiim, kus rõhuasetus on vastujõule järele andva ja vastujõudu ületava lihastöö sidumisel.

Raskuste kasutamisel peavad raskused olema maksimaalsed, kuid võimaldama säilitada löögi välist struktuuri. Käelöövide puhul on piirraskuseks kuni 1,5 kg ja jalalöövide puhul kuni 2,5 kilogrammi. Jalalöövide puhul võib raskuste kasutamine tekitada põlvesidemete traumasid, seetõttu on eriti nõutav raskuste õige valik ja õige löögi-tehnika. Kiirus-jõuvõimete arendamisel peab löövide sooritamise intensiivsus olema piirilähedane (80–90%), piirialune (90–95%) ja piiripealne (100%). Dünaamiliste harjutuste puhul tuleb harjutuste sooritamise intensiivsus sportlasele ette anda.

Rääkides eriharjutuste sooritamise intensiivsusest, tuleks valdavalt kasutada piirilähedast (80–90%) intensiivsust. Kasutades vastumõju, mille suurus ületab võistlustel tekkiva vastumõju, luuakse piirilähedase intensiivsuse kasutamisel tingimused ning stimuleeritakse kiirus-jõuomaduste arengut.

Mida lähedasem on vastujõu suurus maksimaalsele, seda väiksem peab olema sooritatavate korduste arv ühes harjutuses ning vastupidi – vastujõu ja intensiivsuse vähenemisel võib korduste arv kasvada. Korduste arv ning puhkepauside pikkus ühel treeningul on puhtalt individuaalne. Kõikide harjutuste puhul on ühiseks näitajaks, mis piirab korduste arvu ja seeriaid, intensiivsuse langus võrreldes sellega, millise intensiivsusega sooritatakse harjutust treeningu algul esimestel parimatel katsetel.

67

**Harjutus 2.** Jalalöögid vastu poksikotti. Võib teha sama jalaga korduslööke. Raskuste asemel võib kasutada kummižgutte.

**Harjutus 3.** Kang õlgadel hüppamine. Kangi raskus 30–60% maksimaalsest. Iga hüpe sooritatakse koos täiendava amortiseeriva kükiga ja kiire üleminekuga järeleandvalt ületavale lihastöö jõule. Sooritatakse 8–10 hüpet, 2–3 seeriat.

Isomeetrilise režiimiga harjutused. Selliseid harjutusi tuleb sooritada kiire (plahvatusliku) liigutusega, lihaste koormus kuni 80% maksimumist. Ühes seerias 5–6 plahvatuslikku jõupingutust. Seansis 3–4 seeriat puhkusega 2–3 minutit. Igale pingutusele peab eelnema lõdvestus, seeriade vahel võib sooritada lööke varustusele (löögipinnad, poksikotid).

Tõukerežiimi kasutatakse erinevate lihasgruppide plahvatusliku jõu arendamiseks. Enim kasutatakse äratõukeid pärast hüppeid kõrguselt (0,7–0,9 meetrit). Treeningseansil 10 äratõuget 2–4 seeria jooksul. Selliseid hüppeid sooritatakse 1–2 korda nädalas ÜKE? (СПФ) etapi lõpus. Võistlusperioodil sooritatakse nimetatud harjutusi üks kord 10–14 päeva jooksul, kuid mitte hiljem kui üks nädal enne võistlusi. Tõukerežiimi võib sooritada pärast intensiivset painutust.

Hüppeharjutusi kasutatakse jalalihaste plahvatusliku jõu arendamiseks ja sooritatakse hüpetega ühel või mõlemal jalal maksimaalse pingutusega. Kõige efektiivsemad hüppeharjutused kahevõitluses:

- 1) hüpped ühel jalal (50–100 meetrit);
- 2) hüpped kahel jalal – “känguru” (50 meetrit);
- 3) hüpped ühel jalal koos löökidega teise jalaga (50–100 meetrit);
- 4) hüpped ühel jalal koos ühe või mõlema käe löökidega (50–100 meetrit);
- 5) hüpped õhku koos käelöökidega (50 meetrit).

Kompleksmeetod võimaldab hästi arendada “plahvatuslikku” jõudu, sest erinevate vahendite kombineerimine treenitava arendamiseks on piiramatute võimalustega. Arvestades kahevõitluse spetsiifikat (*full contact, low-kick*), on vahendite kombineerimise variandid järgmised:

1. Isomeetrilise ja dünaamilise režiimi kombineerimine – maksimaalne isomeetriline pingutus jalalöögi algasendist (3–5 korda) koos kohustusliku lõdvestusega ja painutusega korduste vahel. Seejärel koormustega (1–1,5 kg) jalalöögid vastu poksikotti, kasutades maksimaaljõudu ja -kiirust (8–10 korda). Kogu kompleksi korratakse kolm korda 2–4minutiliste pausidega koos kohustusliku painutuse ja lõdvestusega.
2. Kükid kangiga õlgadel (raskus 70–80% maksimaalsest). Kaks seeriat 5–6 korda. Pärast 3–4minutilist pausi hüpped üles koos tühja kangi väljaviskamisega rinnalt enda ette – kolm seeriat, 15–20 hüpet. Kompleksi korratakse 2–3 korda 6–8minutiliste puhkepausidega.
3. Kaks seeriat kahe kükiga koos kangiga õlgadel (raskus 90% maksimaalsest). Seejärel kaks seeriat 6–8 äratõuget pärast hüpet kõrguselt. Küki seeriade vahel paus 2–4 minutit, hüpete seeria vahel 4–6 minutit. Kompleksi korratakse kaks korda 8–10minutilise puhkepausiga.

## KIIRUSLIKU VÕIME ARENDAMISE METOODIKA VÕITLUSKUNSTIS

Kiiruslikuks võimeks nimetatakse inimese võimet sooritada kindlates tingimustes liigutusi minimaalse ajavahe- miku jooksul. Kiiruslikku võimet on võimalik elu jooksul arendada vaid vähesel määral, sellepärast peab kiirus- jõuliste võitluskunstialade sportlaste treenimisel rõhku panema just kiirus-jõuharjutustele.

Kiiruslikuks võimeks loetakse reaktsioonikiirust, üksiku liigutuse kiirust, liigutuse sagedust (tempo). Kiirusest sõltub liigutuse sooritus. Kiirusliku võime tüüpe on vähemalt kaks: kiirus kui oskus reageerida, st reaktsiooniliigutuste kiirus; kiirus kui oskus määrata liigutuste kiiruslikku karakteristikat – üksikute ja summaarsete liigutuste kiirus, samuti liigutuste kordamise kiirus.

Erinevalt liigutustest nimetatakse reaktsioonliigutust protsessiks, mis algab informatsiooni vastuvõtmisega või ümberlülitumisega ühelt tegevuselt teisele ning lõpeb liigutuste alustamisega. Sellega seotud ajalisi parameetreid nimetatakse reaktsiooni latentseks ajaks. Vastavalt füsioloogiale kulutatakse aega mitmetele järjestikustele reageerimisfaasidele: nägemis-, kuulis- ja muude retseptorite erutus, mis võtab vastu informatsiooni ja edastab selle kesknärvisüsteemi. Kesknärvisüsteemis töödeldakse ja formeeritakse informatsioon tegevuse impulsiks, mis liigub lihastesse. Seejärel muutub lihas funktsionaalselt aktiivseks ja tekib liigutus.

Sportlase liigutuskirust jagatakse kahte gruppi – lihtsa ja keerulise liigutuse kiirus. Vastust varem teadaolevale liigutusele läbi teadaoleva signaali (nägemis-, kuulis- ja puutemeel) nimetatakse lihtsaks reaktsiooniks. Lihtne liigutusreaktsioon on reaktsioon, mis on eelnevast tingitud vasturünnak, näiteks vastase tegevuse katkestamine võitluses. Lihtsa liigutuse kiiruse latentne aeg on täiskasvanutel 0,1–0,3 sek. Keeruliste liigutuste alla kuulub reaktsioon valida võimalike vasturünnakute vahel optimaalseim. Kahevõitluses on tähtis reageerida liikuvale objektile, samal ajal valides parimat vasturünnakut. Ajalist intervalli, mis on kulutatud üksikule liigutusele (käte- või jalalöökk), iseloomustavad kiiruslikud võimed. Kiirus on kui võime, mis määratleb liigutuse kiiruslikku karakteristikat ning väliselt väljendub üksikute liigutuste kiiruses – jala tõstmine maast, jala potentsiaal, löök, jala asetamine maha või korduslöökk. Samuti väljendub see liigutustempos – liigutuse sageduses ühes ajatühikus. Need näitajad peegeldavad mitte ainult kiirust, vaid ka jõu näitajaid – löögijõud ja teised liigutusoskused.

Informatsiooni saamiseks kiiruse kohta tehakse spetsiaalseid teste, mõõdetakse maksimaalkiirust ning liigutuse (jalalöökkide) sagedust. Löökkide sooritamisel kergemates tingimustes kõrvutatakse kiirus- ja jõunäitajad. Massachusetsi tehnoloogilises ülikoolis viidi läbi hulganisti eksperimente, kus stroboskoopilist pildistamist kasutades mõõdeti löökide kiirust, sh jalalöökkide kiirust. Uuring näitas, et maalt tõstmise ajast kuni löögi sooritamiseni (jala sirgeks sirutamiseni) kulub yoko-geri tegemiseks 0,1 sekundit. Tähelepanu väärib asjaolu, et löögi sooritamise aeg on väiksem ajast, mil inimene näeb lööki. See tähendab, et ükski vastane ei suuda blokeerida seda lööki, v.a juhul, kui ta suutis seda ennetada.

Kiiruse eripära sõltub isiksuse psühholoogilistest, kesknärvisüsteemi ja lihastestest faktoritest, mis tagavad liigutuste sujuvuse. Need ja vahetult nendega seotud faktorid väljenduvad närvi-motoorses impulsisageduses, lihase kiiruses minna üle ping- ja lödvestusolekusse, pingutus- ja lödvestusfaaside vaheldumise tempos ning “kiirete liigutusühikute” aktiivsuse sünkroniseerimises.

Maksimaalkiiruse hoidmise oskust tegevuse sooritamisel nimetatakse kiiruslikuks vastupidavuseks. Kahevõitluses tuntakse veel ühte spetsiifilist kiiruse väljendumist – pidurduskiirus, kui muutunud olukorras tuleb koheselt peatuda ning koheselt alustada tegevusega teises suunas. Liigutuse kiirus sõltub mitmetest faktoritest: lihaste seisundist, lihaskudede morfoloogilistest iseärasustest, nende ülesehitusest; lihaste jõust; lihaste võimest kiirelt üle minna pingutusseisundist lödvestusseisundisse; energiavarudest lihastes (ATP ja kreatiinfosfaat); liigutuse amplituudist, st liigete liigutusulatuses; liigutuste koordineerimisvõimest; organismi elujõu bioloogilisest rütmist; vanusest ja soost; inimese kaasasündinud kiirusvõimest. Biomehaanilisest vaatepunktist sõltub kiiruse reaktsioon ATP hulgast lihastes, selle lagundamisest ning resünteesist. Kiirusharjutustes toimub ATP resüntees fosforkreatiivsete ja glükolüütiliste mehhanismide arvelt (anaeroobselt). Tavalise reaktsioonikiiruse määrab 60–88 protsendi ulatuses pärilikkus.

Spetsiifilised vahendid parandamaks raskete liigutusreaktsioonide komponente on reaktsioonikiiruse harjutused, mida järk-järgult muudetakse keerulisemaks. Selleks et viia keerulise reaktsiooni aeg miinimumini, kasutatakse kolme lähenemist:

1. Arendatakse oskust aegsasti ümber lülituda ja hoida objekti (vastast) vaateväljas.
2. Arendatakse oskust ette näha, milliseid liigutusi või ümberpaiknemisi vastane teeb. See oskus saavutatakse läbi kogemuse, jälgides vastaste taktikaid, ning organiseeritud harjutuste sooritamisel.
3. Suunatult tõstetakse nõudmisi oskuste kohta, mis puudutavad vastase ümberpaiknemise hindamist. Selle jaoks sooritatakse harjutusi mitme paarilisega korraga või automatiseeritud vahenditega (trenažööridega).

Vahendeid, mis on seotud kiiruseliste liigutuste karakteristikaga (nagu nt käe- ja jalalöögid, kaitseliigutused) nimetatakse kiirusharjutusteks. Nende tähtsaim tunnus on liigutuse sooritamise maksimaalkiirusel. Neid võib jaotada kolme põhigruppi: (Пях, В. И. 1997)

1. Harjutused, mis on suunatud mõjutama järgmisi eraldiseisvaid kiiruslikke võimeid: reaktsioonikiirus; eraldi liigutuste sooritamise kiirus; liigutussageduse parandamine; stardikiirus; kiirusvastupidavus; järjestikuste terviklike liigutustegevuste soorituskiirus.
2. Harjutused, mis komplekselt mõjutavad kõiki põhilisi kiiruslike võimete komponente.
3. Ühendatud mõju harjutused ehk kiirusvõime harjutused, sh liigutusvilumuse täiustamine.

Harjutuste metodoloogia on suunatud otsustusreaktsiooni täiustamisele. Samal ajal kasutatakse võtteid, mis stimuleerivad otsustuskiirust ning millele lisatakse järk-järgult alternatiive, millele tuleb valikuliselt reageerida. Harjutuses kasutatakse kordus- ja variatiivseid liigutusi maksimaalkiirusega ning kiirendustega. (Матвеев, Л. П. 1991)

Kiiruslike võimete arendamiseks kasutatavad meetodid on rangelt reglementeeritud harjutuste meetod, võistluslik meetod, mängumeetod.

#### **Harjutused kiiruslike võimete arendamiseks:**

1. Parema (vasaku) jalaga mawashi-geri löök maksimaalkiirusel ja -sagedusel poksikoti keskele, iga 10 sekundi tagant asetatakse jalg maha (keskele 20–25 lööki, ülemisse ossa 17–20 lööki). Sama harjutus “võitlus varjuga”. Puhkuseintervall üks minut, 3–4 seeriat mõlema jalaga.
2. Parema (vasaku) jalaga mawashi-geri “võitluses varjuga” – 20 korda maksimaalkiirusel (iga löögi järel jala mahapanemine). Sama harjutus yoko-geriga, kagato-geriga (mõlema jalaga). Puhkuseintervall üks minut.
3. Löögid vastu käpikuid. Paariline sirutab välja käpikuga käe, ründaja peab reageerima kiirelt ning sooritama maksimaalkiirusel kindla löögi vastu käpikut.
4. Märguande peale ühe või mitme löögi sooritamine käe ja/või jalaga – “võitlus varjuga” või harjutamine paarilisega.
5. Paarisharjutus: mõlemad liiguvad, üks paarilistest sirutab välja käpikuga käe ning teine lööb maksimaalkiirusel kas käe või jalaga vastu käpikut.

*Variant 1:* käpik asetatakse kindlale kõrgusele ning sooritatakse kindel löök.

*Variant 2:* käpiku kõrgust võib muuta ning sooritatakse kindel löök.

*Variant 3:* käpiku kõrgust muudetakse pidevalt ning sooritatakse erinevaid lööke.

## FÜÜSILISE KVALITEEDI ARENDAMISE METOODIKA – VASTUPIDAVUS VÕITLUSKUNSTIDES

Füüsilise kvaliteedi all mõeldakse indiviidi võimet liigutusprotsessi jooksul (*sparring*, treening jms) vastu panna väsimusele. Selle üheks parameetrik on aeg, mille jooksul sooritatakse liigutustegevus. Ühel puhul arvestatakse aega, mille jooksul sooritatakse käe- ja jalalöögid püstitatud efektiivsustaseme languseta. Teisel puhul – äärmuslikult võimalik töö sooritamise aeg loobumiseni (Marbeev, Л. П. 1991).

Integraalseteks vastupidavuse välimisteks näitajateks kahevõitluses on teatud aja jooksul liikumisaktiivsuse hoidmine ja muutmine, arvestades ründavaid ja kaitsvaid tegevusi ning summaarset tegevuste kordumist (nt "maksimaalne test" 15–30 minutit ringis treeningul). Peale nimetatud näitajate arvestatakse ka teisi näitajaid: käe- ja jalalöövide õige tehnika sooritamise stabiilsus; erinevates tingimustes minimaalne tehnikate rikkumiste arv. Organismi funktsionaalvõimete kindlaksmääramiseks on ilmtingimata vaja füsioloogiliste, biokeemiliste, morfoloogiliste ning biomehaaniliste karakteristikute hinnanguid.

Vastupidavuse aluseks on järgmised faktorid:

- isiksus-psüühilised faktorid (seda iseloomustavad motiivijõud, tulemus, tahtejõud, sihikindlus, järjekindlus, enesevalitsus, oskus kannatada);
- bioenergeetilised faktorid (tehakse kindlaks organismi energeetiliste ressursside mahuga ning funktsionaalsete võimalustega);
- funktsionaalse püsikindluse faktorid (faktorid, mis võimaldavad säilitada organismi funktsionaalsete süsteemide aktiivsust tema sisekeskkonnas ebasoodsate nihete puhul: happelisuse kasv, piimhappe sisalduse suurenemine veres jms);
- funktsionaalse säästlikkuse faktorid (energia säästlik kulutamine, tegevuste reguleerimine ning jõu ratsionaalne jaotamine).

Vastupidavust võib jaotada kaheks – üldiseks ning spetsiaalseks. Üldise vastupidavuse all mõeldakse organismi funktsionaalsete omaduste hulka, mis sisaldab vastupidavuse väljendusviisi mittespetsiifilist alust erinevate tegevuste kaudu. See avaldub aeroobse tegevuse käigus kõikide lihasgruppide funktsioneerimisel suhteliselt pika aja jooksul. Seda nimetatakse ka üldiseks aeroobseks tegevuseks.

Spetsiifiline vastupidavus hõlmab kõiki konkreetseid vastupidavuse liike, mis oluliselt erinevad ühes või teises vahekorras üldisest vastupidavusest.

Spetsiifilise vastupidavuse tüübid:

1. Kiiruse vastupidavus – vastupidavus, mis väljendub tegevuses, mis esitab ebatavalisi (suuremad kui mõõduka intensiivsusega töötgemisel) nõudmisi liikumiskiiruse parameetritele (tempo, kiirus jms) ning sooritatakse režiimis, mis väljub aeroobse vahetuse raamidest. Põhiliseks kiiruse vastupidavuse näitajaks on aeg, mille jooksul suudetakse hoida etteantud kiirust või liigutuste tempot.
2. Jõu vastupidavus (tihedalt seotud kiirusega) – oskus vastu seista lihastöö väsimusele jõupingutuste ajal. Vastupidavus omandab jõuiseloomu, kui mitmekordselt korratud lihaste pingutuse määr ületab vähemalt kolmandiku nende individuaalsest maksimaalsest suurusest.
3. Koordineerimise-liikumise vastupidavus – oskus säilitada koordineerimisvõimeid, mis vastavad nende arengu individuaalsele tasemele või on lähedal sellele. Oskus olla vastupidav närvi-motoorsete funktsioonide väsimusele liigutuste juhtimisel (Marbeev, Л. П. 1991).

Üldise vastupidavuse arendamise põhilisteks vahenditeks kahevõitlustes võivad olla tsüklilised spordiliigid: jooks, suusatamine, ujumine. Spetsiaalse vastupidavuse arendamise vahenditeks on töö poksikottidega (sh ka žguttidega), kindlalt organiseeritud töö paarilisega, samuti nn rebimisjooks, s.o krossid reglementeeritud kiirendustega.

Kõige kõrgemaid saavutusi vastupidavuses on võimalik täheldada 25–30aastaselt. Pärast 40. eluaastat ilmneb vastupidavuse vanuseline regress.

---

### Kasutatud kirjandus:

1. Теория и методика обучения спортивно-боевым искусствам . М.В.Назаренко. 2004.
2. Liigutusvõimed ja nende arendamise metoodika. Jaan Loko, Tartu 2004





## VÕISTLUSTEgevus, TREENING- JA VÕISTLUSKOORMUSED

Kaasaegsetes võitluskunstides on mitmesuguste tegevusvormide hulgas järjest tähtsamat osa etendamas võistlustegevus. Ühe sagedasema meetodina või metodoloogilise võttena on võistlustegevuse aktiveerimine lülitatud võitluskunstide õpetamise üha noorematesse vanusegruppidesse, mõjustades sellega isiksuslikke omadusi sportliku saavutusvajaduse, füüsilise ja psühholoogilise taseme saavutamiseks, mis on vajalik sportlikus konkurentsis kahevõitlusaladel.

Võistluste õhkkond ja võistlussuhted tekitavad olukorra, kus selguvad indiviidi füüsilised ja psühholoogilised võimed kuni organismi funktsionaalsete varude äärmusliku mobiliseerimiseni ning sellega seoses stimuleeritakse erilist füüsilist ja psühholoogilist võimete arengut. Kõrge tasemega sportlastel moodustab ametlikel võistlustel osalemine üle 15% üldisest ajakulust aastas, mis pühendatud sportlikule tegevusele.

Sportliku tegevuse korraldamise võistluslikke vorme iseloomustavad osavõtjate peasuundumus võidule ja isiklikule maksimaalsele saavutusele, võistluste täpne reglement, võistluskorralduse reguleerimine, eriline emotsionaalne pinge ning eriline atmosfäär võistlustatamisel. See kõik mobiliseerib sportlast demonstreerima erilisi isiksuslikke omadusi, võimeid, oskusi, kogemusi.

Erinevalt **kehakultuurivõistlustest** avaldub **spordivõistlustel** eredalt isiku individuaalne häälestus sportliku võidu saavutamiseks või sportlik-tehnilise taseme (meisterlikkuse) tõstmiseks. Regulaarses, kõrgeimate eesmärkide saavutamisele suunatud sportlikus tegevuses moodustavad treeningud ja võistlused ühtse aluse sportlase ettevalmistussüsteemis.

Võistlused jagunevad sõltuvalt konkreetsetest eesmärkidest ning kohast sportliku tegevuse üldise korraldamise süsteemist ettevalmistavateks, klassifikatsiooni-, valik- ja põhivõistlusteks. Vastavalt võistluste ulatuse ja staatuse tõusule, konkurentsitasele ja vastutuse määrale esitatakse kahevõitleja füüsilistele ja psüühilistele omadustele järjest tõsisemaid nõudmisi. Mida kõrgema tasemega võistlus, seda tõenäolisem on ekstreemsete, stressi viivate olukordade tekkimine, millega võivad kaasneda ülepinged ja muud negatiivsed nähud. Siit tõusetub probleem adekvaatselt hinnata võistluskooormusi ning sportlase võimeid ja taset lubamaks teda erineva tasemega võistlustele, vajadus kontrollida ja reguleerida võistluskooormusi.

Kahevõitlusalade spordivõistluste organiseerimisel nähakse ette rida meetmeid, mis aitavad selliseid probleeme ennetada: nõue läbida eelnevalt võistlustele lubamiseks arstlik kontroll, ametlikult diferentseeritud võistlusprogramm, võistluste kestus, piirangud võistlejate vanusele, kaalukategooriate jaotamine, sportliku kvalifikatsiooni nõuete seadmine.

Rääkides võistlustegevusest kahevõitlusaladel, tuleb arvestada selle erilise mõjuga, mida võistlused avaldavad sportlase psüühikale, sest ühe eripärana kahevõitlusaladel on oht läbi lasta vastase tugev löök. Sellega tuleb arvestada nii võistlusteks valmistumisel kui ka taastusperioodil.

## TREENING- JA VÕISTLUSKOORMUSED KAHEVÕITLUSALADEL

Kaasaegsetel kahevõitlusaladel on sportlane märkimisväärselt psühhofüsioloogiliste koormuste mõjude all. Mõningate liigutustegevuste sooritamist nõuab treener sportlaselt just üleväsimuse foonil eesmärgiga paremini täiustada oskusi ja kogemusi konkreetse tehnika omandamiseks.

**Koormus – füüsiliste harjutuste mõju sportlase organismile, mis kutsub esile tema funktsionaalsüsteemi aktiivse reaktsiooni (Платонов, В. Н. 1987).**

Võistluskõormus – intensiivne, sageli maksimaalne koormus, mis on seotud võistlustegevusega.

**Iseloomu** järgi jagunevad koormused treening- ja võistluskõormusteks, spetsiifilisteks ja mittespetsiifilisteks koormusteks.

**Suuruse** järgi jagunevad koormused väikesteks, keskmisteks, olulisteks ja suurteks (piir-) koormusteks.

**Suundumuselt** jagunevad koormused erinevate liigutusomaduste (kiiruslike, kiiruslik-jõuliste, koordinatsiooni, vastupidavuse, painduvuse) või muude komponentide (näiteks alaktaatse või laktaatse anaeroobse võime, aeroobse võime) täiustamiseks, liigutuste koordinatsiooni täiustamiseks, psüühilise ettevalmistuse või taktikalise meisterlikkuse täiustamiseks vms.

**Koordinatsiooni keerukuselt** sellisteks, mida sooritatakse stereotüüpsetes tingimustes ja mis ei vaja koordinatsioonivõimete täielikku rakendamist, ning sellisteks, mis on seotud liigutuste sooritamise kõrge koordinatsioonitasemega.

**Psüühilise ping**e seisukohalt vähem või enam pinget nõudvateks lähtuvalt sportlasele esitatavatest psüühilise võimekuse nõuetest.

Sõltuvalt toimeulatusest sportlase organismile jagunevad kõik koormused **arendavateks, toetavateks (stabiliseerivateks) ja taastavateks**.

**Arendavateks** koormusteks kvalifitseeruvad suured ja olulised koormused, mida iseloomustab suur mõju organismi põhilisele funktsionaalsüsteemile ning mis kutsuvad esile olulise väsimusastme. Pärast selliseid koormusi on nõutav taastusperiood enim kaasatud funktsionaalsüsteemidele vastavalt 48–96 ja 24–48 tundi.

**Toetavateks (stabiliseerivateks)** koormusteks kvalifitseeruvad keskmised koormused, mis mõjustavad kahevõitleja (karateka) organismi 50–60% ulatuses suurte koormustega võrreldes ja mis nõuavad enim väsinud süsteemide taastumiseks puhkust 12–24 tundi.

**Taastavateks** koormusteks loetakse kahevõitleja organismi koormavad väikesed koormused, mis tasemelt moodustavad 25–30% suurtest koormusteks ning nõuavad taastumiseks aega kuus tundi.

Koormuste efektiivsuse olulisemate tunnuste hulka võib arvata: spetsialiseeritust, st sarnasuse määra võrreldes võistlustehnikatega, pingega, mis ilmneb olulises mõjus ühtedele või teistele liigutusvilumustele, kaasnevate kindlate energiavarustuse mehhanismide arendamisega, suurusega kui kvalitatiivse mõõtega harjutuse mõjuulatusest sportlase organismile (М. А. Годик, 1980).

Koormuste spetsialiseeritus eeldab nende jaotamist gruppidesse vastavalt nende sarnasuse astmele võrreldes võistluskõormusega. Selle tunnuse alusel jaotuvad kõik treeningkoormused spetsiifilisteks ja mittespetsiifilisteks koormusteks.

Spetsiifiliste koormuste hulka arvatakse treeningkoormused, mis on oluliselt sarnased võistluskõormustega ja avaldavad sarnast mõju funktsionaalsüsteemi reaktsioonidele.

Füsioloogiliste kriteeriumite alusel võib treeningkoormused klassifitseerida ja jaotada viide tsooni:

**1 tsoon – aeroobne-taastav.** Pulsisagedus kuni 145 lööki minutis. Töö tagatakse rasvade hapendumisega kuni 50 protsendini lihasglükogeeniks ja vereglükoosiks. Laktaat on veres rahulikus olekus ega ületa 2 millimooli liitris. Töö selles tsoonis stimuleerib taastusprotsesse, organismi rasvavahetust ning arendab feroobseid võimeid (üldist vastupidavust). Koormusi, mis on suunatud painduvuse arendamiseks ja liigutuste koordineerimiseks, täidetakse selles tsoonis. Töömaht makrotsükli jooksul selles tsoonis on 20–30%.

**2 tsoon – aeroobne-arendav.** Pulsisagedus kuni 170 lööki minutis. Töö kindlustatakse süsivesikute (lihasglükogeeni ja glükoosi) hapendumise ja vähem rasvade hapendumise arvel. Laktaati veres kuni 4 millimooli liitris. Töö selles tsoonis stimuleerib spetsiifilise vastupidavuse arengut, mis nõuab kõrgeid aeroobseid võimeid, jõu vastupidavust, aga samuti ka painduvuse ja koordinatsiooni arengut. Peamised meetodid: katkematu harjutamise meetod, ekstensiivne intervallmeetod. Töö selles tsoonis moodustab makrotsükli mahust 40–80% sõltuvalt kahevõitlus-alast.

**3 tsoon – kombineeritud aeroobne-anaeroobne.** Pulsisagedus 180–185 lööki minutis. Töö kindlustatakse valdavalt süsivesikute (lihasglükogeeni ja glükoosi) hapendumise arvel. Laktaati veres kuni 8 millimooli liitris. Tööga selles tsoonis kaasnevad hapnikuvõla teke ja kopsude ventileerimise suurenemine. Töö selles tsoonis stimuleerib spetsiaalse vastupidavuse arengut, mis kindlustatakse nii aeroobsete kui ka anaeroobsete glükootiliste võimetega, jõuvastupidavusega. Peamised meetodid: katkematu ja ekstensiivne intervalltreening. Makrotsükli mahust moodustab 5–35%.

**4 tsoon – anaeroobne-glükootiline.** Pulsisagedus 180–200 lööki minutis. Töö kindlustatakse süsivesikute (lihasglükogeeni ja glükoosi) hapendumise arvel. Laktaadi taseme oluline tõus, hapnikuvõla ja kopsude ventileerimise tõus. Töö selles tsoonis stimuleerib anaeroobse glükootilise võimekuse arengut. Makrotsükli mahust moodustab 2–7%.

**5 tsoon – anaeroobne-alaktaatne.** Töö selles tsükli lühiajaline, ei ületa ühes korduses 20 sekundit. Seetõttu ei jõua laktaaditase, pulsisagedus ja kopsude ventilatsioon tõusta kõrgete näitartvudeni. Hapnikutarbimine väheneb oluliselt. Tsooni ülemiseks piiriks on harjutuste sooritamise maksimaalkiirusel. Energiaga varustamine toimub anaeroobsel teel ATFi ja KFi kasutamise arvel, pärast 10 sekundit hakkavad energiavarustusse lülituma glükolüüs ja lihastes hakkab tekkima laktaat. Maht makrotsükli 1–5%.

Treeningkoormused määratakse järgmiste näitajatega: harjutuste iseloomuga (globaalne mõju – kaasab 2/3 lihasmahtu, regionaalne mõju – 1/3–2/3 lihasmahtu, lokaalne mõju – 1/3 kõigist lihastest), töö intensiivsusega (maht ajaühikus, võimsus, liigutuste kiirus), töö mahuga (kestusega), intervallide kestuse ja puhkuse iseloomuga (täieliku puhkuse intervallid, mis taastavad täielikult töövõime, pingelised puhkuse intervallid, töövõimekuse osaline mittetaastumine, „minimaks-intervall“ – väikseim vaheaeg harjutuste vahel, mille järel täheldatakse kõrgendatud töövõimet (superkompensatsioon) pärast taastusprotsessi.

Treeningprotsessis kasutatakse koormuse erinevaid vorme. Koormuse kestus võib varieeruda mõnest minutist kuni kümnete minutiteni. Sportlaste treenimine täiustamise ja spetsiaalvastupidavuse etapil toimub peamiselt rangelt normeeritud puhkuseintervallidega, mis on maksimaalselt lähedane võistlusolukorrale, maksimaalselt kaks minutit pausi kahe kohtumise vahel.

Arvestades võitluskunstide laia spektrit, võib rääkida koormuste laiast spektrist, mis sportlane omandab treeningutel ja võistlustel, mis on erinevad nii iseloomu kui ka intensiivsuse poolest. Erinevate võitluskunstide erisused võivad olla suuresti erinevad. Eraldi võetuna sõltub treeningute iseloom sportlase treenituse astmest, ühete või teiste füüsiliste omaduste tasemest, tehnilisest ettevalmistusest, närvisüsteemi iseloomust, kaalukategooriast.

Seega on võitluskunstides koormuste planeerimisel ning nende iseloomu koormusparameetrite ja järjestuse muutmisel oluline koht, arvestades nii lähimaid ettevalmistuse etappe kui ka kaugemat perspektiivi.

---

### Kasutatud kirjandus:

1. Теория и методика обучения спортивно-боевым искусствам. М. В. Назаренко. 2004



## ETTEVALMISTUS VÕISTLUSTEKS

**Karatevõistluste lühiiseloostus.** Võistluskarated iseloostustab väga intensiivne kehaline tegevus lühikese aja jooksul. Peale kõrge kehalise pingutuse intensiivsuse tuleb karates säilitada ka väga selge mõistus ja olla valmis lahendama taktikaliselt keerulisi olukordi.

**Aeg.** Matši pikkuseks on “puhast aega” kolm minutit meestel ning kaks minutit naistel ja noortel.

**Intensiivsus.** Keskmise pulssi matši jooksul võib ulatuda ka 180 löögini minutis. Sellega tekib paratamatult ajuvarevarustuse vähenemine. Seetõttu on ka kindlate otsuste tegemine kriitilises olukorras raskendatud.

**Kiired ja plahvatuslikud liigutused.** Oluliseks iseloostustavaks komponendiks on kiirete ja plahvatuslike liigutuste (löövide ja rünnakute) sooritamine anaeroobses alaktatses ja anaeroobses laktatses seisundis. Eesmärk on hoida organismi sattumast anaeroobsesse laktatsesse seisundisse, kuna see pärsib oluliselt liigutuste kiirust ja plahvatuslikkust.

**Järjestikused matšid.** Kuna tiitlivõistluste medalimatšini jõudmiseni on sageli vaja teha läbi 5–6 matši, nõuab see organismi piisavaid energiavarusid glükogeeni näol.

**Puhkepausid.** Intensiivsete matšide järgnevus võib olla minimaalse puhkepausiga kaks minutit. See eeldab sportlase väga head taastumist.

Võistlusteks ettevalmistuse võib jagada üldettevalmistavaks ja spetsiaalettevalmistavaks etapiks. Alljärgnevalt käsitleme spetsiaalettevalmistavat etappi võistluseelsel perioodil. Selle perioodi ülesandeks on sportliku vormi vahetu saavutamine ja “lihvimine”.

Ettevalmistusel vahetult võistluste eel peab tähelepanu pöörama järgmistele aspektidele: toitumine, treeningkoormused, treeningvahendite oskuslik kasutamine, psühholoogiline ettevalmistus, tutvumine võimalike mõjutavate faktoritega.

**Toitumine.** Võistluseelsetel päevadel on väga oluline organismi glükogeenivarude täitmine. Samuti on oluline piisav vedelikutarbimine stardieelsel päeval.

Sportlase glükogeenidepoode mahtu on võimalik tõsta teadliku treeningu ja süsivesikurikka toidu koostmõjul. Äsja mainitud menetlust tuntakse glükogeeni superkompensatsiooni ehk süsivesikute laadimise nime all.

Süsivesikute laadimisel on kasutusel kaks peamist meetodit:

1. Seitse päeva enne võistlust teeb sportlane viimase tugeva treeningu, seejärel kolm päeva kasutab vaid rasva ja valgurikast toitu. Kolm päeva enne võistlust läheb jälle üle süsivesikurikkale toidule, langetades samal ajal treeningkoormust miinimumini.
2. Treeningkoormusi langetatakse ühtlaselt ja süsivesikute hulka toidus tõstetakse ka ühtlaselt, eeldatavalt 50–55 kuni 70–75 protsendini kogu energiavajadusest. Teise variandi puhul ei ole ohtu seedehäireteks nii nagu esimesel puhul.

Mõõdukas kaalulangetamine enne võistlust on soovitatav ka raskekaalu kategoorias võisteldes. Mõõduka kaalulangetamisega muutub sportlane erksamaks ja on seeläbi paremini valmis karatele iseloostulike kiirete situatsioonimuutuste lahendamiseks.

Liiga kiire kaalulangetamine ei ole soovitatav. Karatesportlasele ei ole soovitatav kaalu langetada vee arvelt (higistades saunas ja piirates vedeliku tarbimist). Liigne vedelikukadu vahetult enne võistlust võib endaga kaasa tuua töövõime languse.

Kaalu peaks vajadusel langetama pikema perioodi jooksul. Soovitatav kaalu kaotamise kiirus on 0,5 kg nädalas. Nõnda ei kahjusta me organismi vedeliku- ja energiavarusid. Sellisel juhul kaotatakse kaalu rohkem rasva arvelt ja see ei sega lihaste normaalset funktsionaalset tööd.

**Koormused.** Võistluseelse koormuse ja puhkuse vahetamine võib esile kutsuda järgmised reaktsioonid:

- treenituse maksimaalne tõus;
- minimaalne treeninguefekt või selle täielik puudumine;
- üleväsimus.

Võistlusteks valmistumise viienädalane mesotsükkel võib koormuste poolest erineda. Alljärgnevalt loetleme viis peamist meetodit koormuste jagamisel võistluse eel:

- a) sujuv koormuse vähendamine enne võistlusi;
- b) laineline koormuse vähendamine;
- c) mõnepäevane paus enne võistlusi, tekitamaks nn motoorset rahutust ja vajadust kehalise tegevuse järele;
- d) pärast paari puhkepäeva tehakse soojendustreening võistlustele eelneval päeval;
- e) kümnapäevased mikrotsüklid.

Töövõime ja glükogeenivarude superkompensatsiooni faasi saavutamiseks tehakse kaks nädalat enne starti raskeim treeninguperiood. Täpne võistluseelne kava tuleb igale sportlasele välja töötada individuaalselt.

**Treeningharjutuste kasutamine.** Vahetult võistluse eel suureneb oluliselt spetsialettevalmistavate harjutuste osakaal. Spetsialettevalmistavate harjutuste hulka kuuluvad:

- võitlustehnikate täiustamine – piiratud või konkreetse ülesandega paarisharjutus või *sparring*;
- võitlustaktikate täiustamine – piiratud või konkreetse taktikalise ülesandega *sparring*.

Vahetult võistluse eel kasutatakse üldettevalmistavaid harjutusi piiratud mahus. Üldettevalmistavatel harjutustel (jõutreening ja üldvastupidavuse treening) on võistluse eel sageli vaid treeningkoormusest taastav ülesanne. Tulenevalt sportlase isikuomadustest on kasutusel erinevad võistlusharjutuse kasutamise meetodid. Alljärgnevalt on esitatud mõned neist:

1. Võitlusharjutuste kasutamine viimase võimaliku hetkeni – püütakse hoida sportlast stabiilselt “võitluslainel”.
2. Võitlusharjutuste koormuse sujuv vähendamine enne võistlusi – tagamaks sujuv taastumine “võitlusväsimusest”.
3. Pidada võitlusharjutustega pausi 3–5 päeva enne võistlusi – anda viimastel päevadel enne võistlusi täielik puhkus erialasest treeningust, tekitamaks “võitlusvajadust”.

Mõningatel andmetel ei ole soovitatav viimasel perioodil palju vastupidavusharjutusi (jooksu) teha. Ohuks on liigutuskiruse langemine. Kindlasti on ebasoovitavate vahendite hulgas sage ujumine (vees viibimine) enne võistlusi, kuna vesi on lõdvestava toimega.

Kuna karate on plahvatuslikke liigutusi nõudev spordiala, on väljapuhkamine enne võistlusi väga oluline.

**Psühholoogiline ettevalmistus.** Tänapäeva suurvõistlustel osalevad finaalides võrdse tehnilis-taktikalise ja kehalise ettevalmistusega sportlased. Sellistel võistlustel määrab võitja sageli sportlase moraalse, tahtelise ja spetsiaalsete psüühiliste omaduste tase.

Psühholoogilise ettevalmistuse kaks peamist ülesannet on:

- moraalse ja tahtemaduste kasvatamine;
- spetsiifiliste psüühiliste võimete täiustamine.

Psühholoogiline ping, mis saadab igat produktiivset tegevust, tekib nii treeningutel kui ka võistlustel.

Psühholoogilise ettevalmistuse protsessis konkreetseteks võistlusteks on kindel süsteem, mille lülideks on:

- informatsiooni kogumine võistluse kohta;
- võistluse eesmärgi õige määramine ja formeerimine;
- võistlustest osavõtu motiivide formeerimine;
- võistlustegevuse tõenäoline programmeerimine;
- eneseregulatsioon;
- psüühilise värskuse taastamine ja säilitamine.

Vahetu psühholoogilise ettevalmistuse peamiseks ülesandeks on sportlase psüühilise valmisoleku loomine konkreetseks võistluseks.

**Tutvumine võimalike mõjutatavate faktoritega.** Vältimaks võistlustel ootamatusi, on otstarbekas eelnevalt koguda informatsiooni järgmiste punktide kohta:

- kliima võistluspaigas – vajalik varustada end vastava riietusega;
- võistluspaiga kõrgus merepinnast – vajadusel alpinisti- või mäestikutreeningu tsükli läbiviimine enne võistlusi;
- toitumistingimused võistluspaigas või -riigis – vajadusel varuda vajalikud toiduained;
- transport võistluspaika;
- vajaliku varustuse nimekiri (vajalik eriti noorematel võistlejatel).

## PETTEMANÖÖVRID JA TOPELTRÜNNAK

Pettemanööver on igasugune reeglitest lähtuv tegevus, mille eesmärgiks on enda tegevuse elluviimiseks vastaselt sobiva käitumise väljameelitamine. Pettemanöövreid saab jaotada järgmiselt:

- pettelöök – lühike ja kiire poolik löök, mille eesmärk on vastase reaktsiooni tekitamine ja millega ei satuta vastase löögidistsantsi;
- petterünnak – lühike rünnak, millega ei satuta vastase löögidistsantsi;
- liikumised – distantsiga mängimine, rütmiga mängimine, pidevad suunamuutused vastase rünnaku ettevalmistuse häirimiseks;
- segavad tegevused – jalatõmbed, käest haaramised ja muu reeglitega lubatu;
- taktikaline teesklemine – võitluse ajal endast erineva võitlejatüübi matkimine.

Topeltrünnak on kaks või enam järjestikust rünnakut, mille vahele jäävad nn pausipetted. Pausipette eesmärk on jätta vastasele mulje rünnaku lõpetamisest (edasiliikumine lõpeb, keha lõtvub, taastub kaitseasend jne), tekitades sellega vastases pingelanguse. Pausipete vältab mürdosa sekundist, uus rünnak järgneb koheselt. Vajadusel võib topeltrünnakut pikendada.

## LEMMIKTEHNIKATE KUJUNDAMINE JA TÄIUSTAMINE

Lemmiktehnikad kujunevad vastavalt sportlase anatoomilistele, füsioloogilistele ja psühholoogilistele iseärasustele.

Lemmiktehnikate (rünnakute) nimistusse peaks kuuluma sportlase kõige efektiivsemad tehnikad. Nende kujundamisel tehakse katsetusi läbi erinevate raskusastmete:

- passiivne vastane – vastane on paigal või liigub minimaalselt ega püüa ennast kaitsta;
- mööduka vastupanuga vastane – vastasel võistlusolukorraga sarnasem liikumine ja möödukas kaitsevalmidus;
- vastase kaitsetegevuse ületamine – vastane püüab konkreetsete rünnakute vastu kaitsta,
- võistluslähedane olukord (treeningvõistlus) – vaba *sparring*, kus muu hulgas eesmärk efektiivselt kasutada just neid lööke ja kombinatsioone;
- võistlus – viimane täiustamine toimub väiksema tähtsusega võistlustel, kus sooritusel tuleb täide viia piisava psühholoogilise pinge olukorras.

Tunnustatud rahvusvahelised karatetreenerid (Jukka Lindström, Antonio Oliva Seba) on öelnud, et igal sportlasel peaks olema 2–3 lemmikrünnakut. Neid rünnakuid kasutatakse kriisilukordades, ka sellistes olukordades, kus ei ole aega pikalt rünnakut ette valmistada.

Lemmikrünnakute täiustamine ja ka muutmine on vajalik, kuna samade vastastega kohtudes võivad vastased õppida tundma ja ette aimama sportlase kavatsusi. Lemmikrünnakute arsenalit ei tohiks liialt sageli muuta. Liiga sage lemmikrünnakute muutmine võib takistada rünnakute kinnistumist ja seeläbi ka rünnakute efektiivset läbiviimist pingelises situatsioonis.

### Kirjandus:

Loko, J. Sporditeooria. Tartu, 1996

Jalak, R., Ööpik, V., Mardna, M. Teadmisi sportlase toitumisest. Tallinn, 2001

Kogutud loengumaterjalid.

# TREENINGUTE PLANEERIMINE JA LÄBIVIIMINE ETTEVALMISTUSE ERINEVATEL TASEMETEL

Treeningute planeerimine ja läbiviimine ettevalmistuse erinevatel tasemetel käsitleb treeningu ülesehitust lähtuvalt harrastaja vanusest ja staažist. Teema on äärmiselt vajalik nii parima tulevase võistlustulemuse kui ka laste tervise seisukohast. Teadlikud treenerid, kes on kursis sporditeooriaga, ei organiseeri treeninggruppe, kus edasijõudnud täiskasvanud ja algajad lapsed treenivad sama kava järgi. Kahjuks on Eesti karatepraktikas selliseid näiteid palju olnud. Samuti leidub laste treenimisel lähtumist jaapanlaste viiskümmend aastat vanast metoodikast, mis sugugi parimaid tulemusi ei anna ja lastele eakohast arengut ei paku. Loodetavasti on see aeg möödumas ja karate astub arenenud spordialade hulka, kus lähtutakse teaduslikest uuringutest ja otsestest spordikogemustest. Noortele on karate ikkagi eelkõige sport ja karate kui eluviis jäägu spordi lõpetanute diviisiks. Ühendades traditsioonid ja sporditeadusliku lähenemise, säilitame karate omapära, saavutame parimaid tulemusi spordis ja pakume karatekadele meeldivat ja arendavat treeningut.

Treeningute planeerimine ja läbiviimine ettevalmistuse erinevatel etappidel on laiem teema ja seepärast on sportliku ettevalmistuse etapid jaotatud treenerite kahe kutseastme vahel järgnevalt:

- teises kutseastmes võetakse läbi algettevalmistuse ja esialgse spetsialiseerumise etapid;
- kolmanda kutseastme koolitusse jäävad spetsialiseeritud baasettevalmistuse, spordimeisterlikkuse ja tulemuste säilitamise etapid.

## SPORTLIKU ETTEVALMISTUSE ETAPID

Mitmeaastase ettevalmistuse kestus ja struktuur sõltuvad järgmistest faktoritest:

- sportlase ettevalmistuse ja võistlustegevuse struktuur, mis tagab kõrged sporditulemused;
- spordimeisterlikkuse eri külgede arendamine ja adaptatsiooniprotsesside formeerimise seaduspärasused;
- sportlase individuaalsed ja soolised iseärasused, nende bioloogilise arengu tempo ning sellega seotud spordimeisterlikkuse kasvu tempo;
- vanus, mil sportlane alustab treeninguid, ja vanus, millal ta alustab spetsiaaltreeninguid;
- treeninguprotsessi sisu: vahendite (ehk harjutuste) ja meetodite koosseis, koormuste dünaamika, erinevate struktuursete lülide ülesehitus, lisafaktorid (toitumine, trenažöörid, taastumisvahendid jt).

Sporditeoorias jagatakse mitmeaastane sportlik ettevalmistus viide etappi:

1. *Algettevalmistuse etapp* – tervise tugevdamine, igakülgne ettevalmistus, puuduste kõrvaldamine kehalises ettevalmistuses, valitud spordiala tehnika omandamine.
2. *Esialgse baasettevalmistuse etapp* – tervise tugevdamine, kehaliste võimete igakülgne arendamine, puuduste kõrvaldamine kehalises arengus ja ettevalmistuses, liigutuspotentsiaali loomine, mis võimaldab omandada mitmesuguseid liigutusvõimusi (arvestades ka tulevast sportlikku spetsiifikat). Erilist tähelepanu pöörata püsiva spordihuvi formeerimisele.
3. *Spetsialiseeritud baasettevalmistuse etapp* – etapi esimesel poolel jätkub üldine ja abistav ettevalmistus, laialdaselt kasutatakse teisi spordialasid, täiustatakse nende tehnikat. Etapi teisel poolel toimub ettevalmistuse spetsialiseerumine.
4. *Spordimeisterlikkuse etapp* – maksimaalsete tulemuste saavutamine süvendatult spetsialiseeritud spordialal.
5. *Tulemuste säilitamise etapp* – püüd säilitada varem saavutatud funktsionaalsete võimete taset endise või väiksema treeningumahu korral, täiustada tehnilist meisterlikkust, tõsta psüühilise ettevalmistuse taset, kõrvaldada puudusi kehalises ja funktsionaalses ettevalmistuses.

---

### Kordamisküsimused:

1. Millest sõltub mitmeaastase ettevalmistuse struktuur ja kestus?
2. Kuidas areneb sportlane erinevates sportliku ettevalmistuse etappides?



## VANUSEGRUPID ARENGULISTE ISEÄRASUSTE KAUPA

Eelkoolieas praktiliselt puuduvad organismi treenitusseisundi saavutamise võimalused, sest vastavad füsioloogilised mehhanismid pole veel välja arenenud. On mõeldav vaid liigutuskoodinatsiooni märgatav täiustumine. 7–8aastased lapsed valdavad enam-vähem täielikult põhilisi liigutusakte, siiski esineb veel 8–9 aasta vanuses liigseid kõrvalliigutusi ja lihaspinget. Alates 10.–12. eluaastast on liigutusanalüsaatori areng jõudnud tasemeni, kus kõrvalliigutused ja liigne lihaspinge kaovad ning saab hõlpsasti kujundada keerulisi ja stabiilseid liigutusstereotüüpe, nagu seda on karates löökide omavaheline kombineerimine. **Tehnika omandamiseks algõpetuse tasemel on kõige soodsam vanus 11–14 aastat.** Harjutuste sooritamisel tuleb siiski vältida lihasjõu maksimaalset rakendamist.

Tabelis 1 on vanusegrupid välja toodud Soome näitel, mistõttu peaksid need sobima ka eestlastele. Igal konkreetsel juhul ja eelkõige soost lähtuvalt võivad erinevused arengukiiruses, mille aluseks on bioloogiline ja suguline küpsemine, olla eeldus tulemuslikumaks treenimiseks nooremas või vanemas vanusegrupis. Seega võib *aktseleerantidele* ehk varasema arenguga noorukitele oma vanusegrupi treeningutel puududa väljakutse ja *retardantidele* ehk hilise arenguga noorukitele ei pruugi treeningu spetsiifika veel õigeaegne olla.

Kergejõustikus saabuval esimesed suured edusammud meestel olenevalt spordialast 19–26aastaselt ja naistel 17–23aastaselt, optimaalsed võimed saavutavad mehed 22–30aastaselt ja naised 19–26aastaselt. Kümnevõistluses, kus on kõige keerulisem treeningusüsteem, on samad näitajad meestel vastavalt 23–24 ja 25–26. Kõrgete tulemuste hoidmine toimub 27–28aastaselt. Karate kohta vastavad uuringud puuduvad. Tuleks analüüsida viimase MMi meeste ja naiste esikolmikute vanuseid kumites ja katas eraldi.

**Tabel 1. Kehaliste võimete arendamine vanusegruppides** (Maiste, Matsin, Utso 1999)

1.	<b>6–9aastased:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ettevalmistav faas aeroobse vastupidavuse, kiirusjõu, reaktsioonikiiruse, liigutus- ja liikumiskiiruse ja lihaselastsuse arendamiseks,</li> <li>põhitreening tasakaalu ja koodinatsiooni arendamiseks ning</li> <li>arengu raskuspunkt on osavuse ja painduvuse arendamisel.</li> </ul>
2.	<b>9–12aastased:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ettevalmistav faas jõuvastupidavuse arendamiseks,</li> <li>põhitreening aeroobse vastupidavuse, kiirusjõu, reaktsioonikiiruse, liigutus- ja liikumiskiiruse ja lihaselastsuse arendamiseks ning</li> <li>arengu raskuspunkt on painduvuse, tasakaalu, koodinatsiooni ja osavuse arendamisel.</li> </ul>
3.	<b>12–15aastased:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ettevalmistav faas anaeroobse vastupidavuse ja absoluutjõu arendamiseks,</li> <li>põhitreening kiirusjõu, jõuvastupidavuse, liigutus- ja liikumiskiiruse, painduvuse, tasakaalu, koodinatsiooni ja osavuse arendamisel,</li> <li>arengu raskuspunkt on aeroobse vastupidavuse, reaktsioonikiiruse ja lihaselastsuse arendamisel.</li> </ul>
4.	<b>15–18aastased:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>põhitreening anaeroobse vastupidavuse, absoluutjõu, reaktsioonikiiruse, painduvuse, tasakaalu, koodinatsiooni ja osavuse arendamiseks,</li> <li>arengu raskuspunkt on aeroobse vastupidavuse, kiirusjõu, jõuvastupidavuse, liigutus- ja liikumiskiiruse ning lihaselastsuse arendamisel.</li> </ul>
5.	<b>18 ja vanemad:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>põhitreening aeroobse vastupidavuse, reaktsioonikiiruse, lihaselastsuse, painduvuse, tasakaalu, koodinatsiooni ja osavuse arendamiseks,</li> <li>arengu raskuspunkt on anaeroobse vastupidavuse, kiirusjõu, absoluutjõu, jõuvastupidavuse ning liigutus- ja liikumiskiiruse arendamisel.</li> </ul>

### Kordamisküsimused:

1. Milline vanus on tehnika algõpetuse omandamiseks kõige soodsam?
2. Kes on aktseleerandid ja retardandid?
3. Millised eeldused on erinevates vanuseastmetes sportlastel painde arendamiseks?

## TREENINGUTE PLANEERIMINE ALGETTEVALMISTUSE ETAPIL

Algettevalmistuse etapi ülesandeks on laste tervise tugevdamine, igakülgne kehaline ettevalmistus, puuduste kõrvaldamine kehalises ettevalmistuses, valitud spordiala tehnika omandamine.

**Noorsportlase ettevalmistamisel on oluline vahendite ja meetodite mitmekülgus, erinevate spordialade ja liikumismängude ulatuslik kasutamine, mängumeetod.** Sellele etapile ei planeerita märkimisväärse kehalise ja psüühilise koormusega treeninguid. Püütakse täiustada paljude spordialade tehnikat (jooks, suusatamine, sportmängud jt). Ei ole vaja püüda stabiliseerida liigutuste tehnikat, selles eas pannakse alus igakülgele tehnikale meisterlikkuse edasiseks täiustamiseks. See seisukoht laieneb ka kahele järgmisele etapile, eriti rangelt peab seda jälgima aga algettevalmistuse etapi.

**Nädalas tehakse kaks kuni kolm 30–60minutist treeningut, mis peavad seostuma orgaaniliselt kehalise kasvatus tundidega ja olema peamiselt mängulised.** Aastamaht on 100–150 tundi, sõltudes oluliselt etapi kestusest, mis omakorda oleneb spordiga tegelema hakkamise ajast. Näiteks kui laps alustas sportimist 6–7aastaselt, võib etapp kesta kolm aastat. Kui aga tulevane sportlane alustas 9–10aastaselt, siis on algettevalmistuse etapi kestus 1,5–2 aastat. Vastavalt vanusele, mil spordialaga alustati, on algettevalmistuse etapi eapiirid 5–12 eluaastat.

Selles etapis ei tasu teha löökide kombinatsioone ega keerulisi tehnikaid. Pigem **piirduda ettevalmistavate harjutuste ja lihtsamate tehnikatega.** Näiteks Itaalias (Itaalia on katas maailma tugevamaid) alustatakse kata harjutamisega alles 13–14aastaselt, seni on treeningus rõhk osavusel ja painduvusel. Treeningus võib kasutada rohkelt sportmänge, takistusradasid, osavusvõistlusi, erialaseid mänge jne. Soovitavad on jalgade osavust ja kiirust arendavad mängud nagu jalgpall, “varbale astumine”, slaalomijooksud jms, sest jalgade koordineerimine on raskemini arendatav, kuid jalgadega tehtud töö mõjutab hiljem oluliselt ka käte koordineerimist. **Iga vanusegrupi treening peab vastama ealistele eripäradele (vt tabel 1).** Ka üsna noores vanuses võib lastele korraldada võistlusi. Võistlused ei pea esialgu olema võitlusega seotud, vaid võiksid pigem sisaldada karatetehnikat hõlbustavaid osavusharjutusi. Saades algetapil vigastuse või negatiivse emotsiooni osaliseks kaotuse tõttu, võib võimekas laps treenerile kaduma minna.

### Kordamisküsimused:

1. Kuidas suhtuda tehnika arendamisesse algettevalmistuse etapis?
2. Kui kaua kestab algettevalmistuse etapp erinevas vanuses lastel?
3. Miks on jalgade koordineerimise arendamine oluline?

## TREENINGUTE PLANEERIMINE ESIALGSE BAASETTEVALMISTUSE ETAPIL

Etapi ülesandeks on tervise tugevdamine, kehaliste võimete igakülgne arendamine, puuduste kõrvaldamine kehalises arengus ja ettevalmistuses, liigutuspotentsiaali loomine, mis võimaldab omandada mitmesuguseid liigutusvõimeid (arvestades ka tulevast sportlikku spetsiifikat). **Erilist tähelepanu pöörata püsiva spordi huvi formeerimisele.** Baasettevalmistuse etapi eapiirid on vastavalt spordialaga alustamise eale 10–15 eluaastat ja kestus 2–4 aastat.

Spetsiaalharjutuste väikese mahu korral on igakülgne ettevalmistus selles etapis edasiseks sportlikuks täiustamiseks soodsam kui spetsiaallettevalmistus. **Samaaegne püüd suurendada spetsiaallettevalmistavate harjutuste mahtu ja täita järgunõudeid viib küll tulemuste kiire kasvuni, mõjub aga edaspidi negatiivselt spordimeisterlikkuse saavutamisele.**

Tehnilises ettevalmistuses arvestatakse selles etapis spordiala iseärasusi. Omandatakse paljude spetsiaallettevalmistavate harjutuste tehnika. Selline lähenemine formeerib sportlasel võime omandada kiiresti valitud ala tehnika, mis vastab tema morfoloogilistele ja funktsionaalsetele iseärasustele.

**Esialgse baasettevalmistuse etapis tuleb pöörata tähelepanu kiiruse erinevate vormide, painduvuse ja koordineerimise arendamisele.** Kehaliste võimete kõrge loomuliku juurdekasvu korral ei ole vaja planeerida tugeva mõjuga vahendeid (suure intensiivsusega harjutusi, vastutusrikkaid võistlusi, suuri koormusi jt).

Esialgse baasettevalmistuse etapis esitatakse tehnikale suuremaid nõudmisi. Võib hakata lööke ühendama kombinatsioonideks ja õpetama katat, lastel tuju ülevaate hoidmiseks võib õpetada mõned keerulisemad tehnikad. **Rõhutakse löögi täpsusele ja treenitakse lihtsamaid taktikaelemente nagu rünnak, kaitse ja kontra.** Spordi huvi säilitamiseks on noortele kindlasti vaja leida jõukohaseid võistlusi. Esialgu teha oma treeninggrupi või klubi siseturniire. Lastel taseme tõustes teha sõpruskohtumisi teiste klubidega ja viia neid ka jõukohastele suurematele turniiridele. Treeningu eripära spetsiaallettevalmistuse etapis sõltub grupi vanusest (vt tabel 1).

### Kordamisküsimused:

1. Milline vanus on tehnika algõpetuse omandamiseks kõige soodsam?
2. Mille arendamisele tuleb esialgse baasettevalmistuse etapis rohkem tähelepanu pöörata?
3. Kui palju pöörata tähelepanu tehnikale ja millised taktikaelemendid tuuakse treeningusse esialgse baasettevalmistuse etapis?

## TREENINGGRUPPIDE PLANEERIMISE JA SPORDITEOORIA OMAVAHELINE KOHANDAMINE REAALSUSES

Reaalsuses võib aga selline teaduspõhine lähenemine keerukaks osutuda. Nimelt, **võitlusharjutuste tulemuslikuks treenimiseks on vajalik ühtlase vanuse ja staažiga treeninggrupp, kus on suur valik erinevaid vastaseid.** Suurema grupi plussideks on veel laiem talentide valik ja treeningumaksudest tulenev majanduslik tasuvus. Enamasti peab grupi treeningumaksudest jätkuma ruumide rendiks, varustuse uuendamiseks, võistlussõitudeks ja treeneri tasudeks. Kui juurde arvestada munitsipaalüksuste rahaline toetus noortesportlasele, algab grupi minimaalne tasuvus 15–20 inimesest. Et moodustada ühtlase vanuse ja staažiga gruppe, kus on arvestatud ealise arengu iseärasustega, peab klubis treenima minimaalselt 225 inimest. Treeninggruppid vanusegruppide kaupa näeksid välja järgmised:

1. 5–7aastased – algettevalmistuse etapp
2. 8–9aastased – algettevalmistuse ja esialgse baasettevalmistuse etapp
3. 9–12aastased – algettevalmistuse ja esialgse baasettevalmistuse etapp
4. 12–15aastased – algettevalmistuse, esialgse baasettevalmistuse ja spetsialiseeritud baasettevalmistuse etapp
5. 15–18aastased – algettevalmistuse, esialgse baasettevalmistuse, spetsialiseeritud baasettevalmistuse ja spordimeisterlikkuse etapp
6. 18aastased ja vanemad – esialgse baasettevalmistuse, spetsialiseeritud baasettevalmistuse, spordimeisterlikkuse ja tulemuste säilitamise etapp

Piisava talentide valiku tagamiseks peaks vanusegruppides 8–9, 9–12 ja 12–15 olema algettevalmistuse etapis topeltgruppid, mis lisab veel 45 inimest. Selles arvestuses on 15–18aastaste vanusegrupis ühendatud spetsialiseeritud baasettevalmistuse ja spordimeisterlikkuse etapid ja 18aastaste ja vanemate grupis spordimeisterlikkuse ja tulemuste säilitamise etapid. Reaalsuses on aga nii paljudele gruppidele juba treeninguruumide ja tasemel treenerite leidmisega raskusi ning kui treenerid ongi olemas, ei tarvitse gruppide täitumus majanduslikuks tasuvuseks piisav olla. Seega toimiks ideaalis kõige paremini kõigi ettevalmistuse tasemete eraldamine vanusegruppide kaupa ehk **sporditeaduslikel alustel loodud karate spordikool**. Kuid Eestis ei ole hetkel ühtegi klubi, kus gruppe oleks sellisel moel võimalik koostada. Kogu vabariigi peale ei saaks kokku isegi ühte täiskasvanute spordimeisterlikkuse ja tulemuste säilitamise etapis sportlastega gruppi.

---

### Kordamisküsimused:

1. Milline treeninggrupp tagab sportlasele tulemuslikuma arengu?
2. Mille alusel kujuneb treeningumaks?
3. Kuidas moodustaksid treeninggruppid loodava karateklubi?

## IGAPÄEVASTE TREENINGUTE PLANEERIMINE

Igapäevaste treeningute planeerimine võistlussportlastele sõltub:

- üldistest ja pikaajalistest eesmärkidest hooaja plaanis,
- spetsiifilistest ja lühiajalistest eesmärkidest igapäevasteks treeninguteks,
- sportlase omadustest,
- treeneri isiklikust treenimisfilosoofiast,
- treeningutingimustest ja -võimalustest.

Reeglid, mida tuleks järgida kõikide treeningukordade puhul:

**Eesmärkide seadmine.** Treeneril peaks olema eesmärk igaks treeningukorraks. Ta peaks planeerima kõik harjutused igaks treeningukorraks nii, et see aitaks püstitatud eesmärkidele lähemale jõuda. Treener peab leidma aega, et igaks treeningukorraks ette valmistuda. Harjutused peaksid olema hästi läbi mõeldud ja õigesti üles ehitatud.

**Treeningueelsed ja -järgsed harjutused.** On väga oluline, et enne treeningu algust tehtaks ka füüsilist ja tehnilist soojendust. See aitab sportlasel häälestuda nii füüsiliselt kui ka vaimselt. Samuti peaks vahetult pärast viimase harjutuse lõpetamist tegema venitusharjutusi, kerget lõdvestavat jooksu või mõne lõbusa mängu.

**Homogeensus.** Mida sarnasemad on sportlaste tasemed, seda lihtsam on koostada tõhusat treeningut. Kui sportlaste tasemed ei ole enam-vähem võrdsed, saab treener seda tasakaalustada, jagades spetsiaalseid ülesandeid, mis muudab treeningu raskemaks ja paneb proovile mõlemad pooled.

**Tee tööd kõigi võitluse aspektide kallal.** Treeningut planeerides on oluline, et tugevamate ja nõrgemate külgede treenimine oleks tasakaalus. Treener peaks üles kirjutama iga päev kõikide treeningute sisu, et kindlaks teha, kas sportlased treenivad kõiki võitlusvaldkondi piisavalt.

**Kasuta erinevat tüüpi harjutusi.** Treener peaks kavandama iga treeningtunni nii, et see erineks eelnevatest treeningutest. Seda saab teha, kasutades sama valdkonna treenimisel erinevaid harjutusi ja muutes harjutuste järjekorda.

Harjutuste tüüpe: tehnika õhku, tehnika makiwarasse, tehnika treeneri lapadesse, isoleeritud sparring (ühe konkreetse võitluselemendi vastupanuga treenimine), ülesandega sparring (sportlastel on eesmärk sparringus mingi element ellu viia) jne.

**Kohandamine.** Harjutusi peab saama muuta vastavalt sportlase tasemele, nii et sportlasel oleks sellest võimalikult palju kasu. Treener peab suutma muuta erinevaid harjutuste komponente: tehnika valik, suund, kiirus, distants, rütm, töö ja puhkuse vahetused, harjutuse raskusaste, taktikaline situatsioon jne. Seda tuleb teha selleks, et harjutused oleksid sportlasele piisavalt rasked ja pingutust nõudvad.

**Lõbusus ja huvitavus.** Välti harjutuste liiga pikaks venimist. Ära unusta, et kui head harjutust teha liiga kaua, muutub see halvaks harjutuseks. Ole positiivne, seda ka sportlast kritiseerides. Kui võimalik, õpeta sportlastele uusi ja kaasakiskuvaid võistlusmomentidele sarnaseid harjutusi. Harjutused peaksid olema lõbusad, huvitavad ja sportlaselt pingutust nõudvad. Püüa alati lõpetada treening mängude ja harjutustega, mis sportlastele meeldivad.

## TREENINGU ÜLDINE ÜLESEHITUS:

1. **Tutvustus.** Vajadusel tutvusta ennast (näiteks algajatele). Ütle sportlastele tere. Tutvusta ja, kui vaja, selgita sportlastele treeningu põhieesmärgid ja treeningu ülesehitust. Küsi, kas keegi pole vigastatud. Jälgi, et sportlased ei hilineks, oleksid sobival viisil riides ja võtaksid kaasa vajaliku varustuse, et neil oleks piisavalt vett jne.
2. **Füüsiline soojendus.** 10–15 minutit. Treener peaks julgustama sportlasi ise alati enne treeningu algust soojendust tegema, et säästa aega. Kui alati tehakse korralik ühine soojendus, soovitada sportlastel vigastatud või kangemad piikonnad eelnevalt iseseisvalt läbi võimelda. Füüsiline soojendus võiks sisaldada lõbusaid osavust ja reaktsiooni nõudvaid elemente, hästi sobivad erinevad sportmängud. Füüsilise soojenduse lõpul venitatakse läbi kõik olulisemad lihasgrupid.
3. **Tehniline soojendus.** Keha erialaseks tööks ettevalmistamine erialaste harjutustega. Liigutuste kiirus, jõulisus ja amplituud tuleb kontrolli all hoida. Kindlasti tuleb vältida korraliku soojendusega kõrgete jalalöökidest sooritamist. Hea võimalus eelmisel treeningul õpitu kordamiseks.
4. **Põhiosa I.** Tuleta meelde oskuseid ja löögikombinatsioone, mida olete juba eelnevalt õppinud.
5. **Põhiosa II.** Tutvusta ja harjuta uusi oskusi. Näita ette ja selgita põhieegleid. Lase sportlastel harjutada neid uusi oskusi, kasutades erinevaid harjutusi. Paranda neid seal, kus vaja, ja ütle neile, mis on hästi ja mis vajab veel tööd.
6. **Põhiosa III.** Planeeri treening nii, et sportlased saaksid harjutuste käigus läbi teha kõik peamised võitlus-situatsioonid. Lõpeta harjutustega, mis oleksid sarnased võitlussituatsioonidega. Kasuta punkti lugemist, erinevaid sparringuid ja harjutusi.

7. **Jõutreening.** Kui sportlased eraldi jõutreeningut ei tee, tuleb põhiosa järel teha ka jõuharjutusi. Jälgi, et vastanduvate lihasgruppide treening oleks tasakaalus. Jõutreening peab vastama lapse vanusele.
8. **Treeningujärgsed harjutused.** Tehnilised treeningujärgsed harjutused: piiratud kiiruse, jõulisuse ja amplituudiga harjutused ja sparringud keha maharahustamiseks. Füüsilised treeningujärgsed harjutused: lõdvestavad harjutused, sörkjooks, venitused, hingamisharjutused jne. Kestus 5–10 minutit.
9. **Kokkuvõte.** Räägi uuesti lühidalt üle kogu treeningu käigus õpitu ja saalist lahkudes jälgi, et sportlased jätaaks selle samasugusesse korda, nagu see oli enne treeningut. Esita sportlastele küsimusi. Anna oma arvamus nende antud vastuste kohta, tee lühike kokkuvõte nende vastustest. Pööra mängijate tähelepanu neile oskustele, mida nad treeningu käigus on parandanud. Tee individuaalseid märkusi ja soovitusi iga sportlase mängustiili ja oskuste kohta. Julgusta sportlasi ka iseseisvalt treenima – eriti julgusta neid iseseisvalt oma jalgade painet arendama ja selgita “lühenevate lihasgruppide” venitamise olulisust (sääred, reie tagapind, reie nelipealihhas, tuhar, nimmeniudelihas ja seljalihased). Tuleta meelde järgmise treeningu toimumise aeg.

Märkus: Põhiosa võib olla ka I, II, III või nende kombinatsioon olenevalt sportlase vajadustest, treeneri soovidest ja ajast.

Treener peab ette planeerima, mis harjutusi treeningul kasutatakse. Selleks et olla süstemaatiline, tuleks meeles pidada järgmisi juhtnööre:

- lihtsamad harjutused tuleks teha enne raskemaid harjutusi;
- tehnilised harjutused tuleb teha enne taktikalisi harjutusi;
- treenida tuleb võimalikult sarnaselt võistlussituatsioonidega;
- algõpetuses on sportlasel lihtsam meelde jätta, kui lööki ja vastavat kaitset ning heidet ja kontraheidet õpetatakse seostatult;
- õppimis- ja vigade parandamise harjutusi tuleb teha enne harjutusi, mis on mõeldud sportlase oskuste stabiliseerimiseks;
- harjutused, kus on vaja reaktsiooni, koordineerimise või häid motoorseid võimeid, tuleks sooritada enne neid harjutusi, kus on eemärgiks harjutada teisi võitluse aspekte;
- rasked harjutused peaksid olema segamini lõbusate ja mänguliste harjutustega, et anda sportlasele pidevat motivatsiooni;
- pärast rasket harjutust anna sportlasele rohkem aega puhkuseks, raske harjutuse järel tee kergem harjutus;
- planeeri taastumisharjutused alles treeningu lõpu poole, nii saad kaasa aidata treeningu kõrge kvaliteedi hoidmisele.

---

### Kordamisküsimused:

1. Millest sõltub igapäevane treeningute planeerimine?
2. Tutvusta treeningtunni üldist ülesehitust.
3. Kuidas muuta treeningtund lõbusamaks ja huvitavamaks?

## VÕISTLEMINE ALGETTEVALMISTUSE JA ESIALGSE BAASETTEVALMISTUSE ETAPIL

Võistlusteks valmistumisel peab arvestama järgmiste asjaoludega:

- |  |   |
|--|---|
| 1. Võistluse tähtsus aastases kalendris.                 | 6. Sportlasele sobiv ettevalmistusskeem.            |
| 2. Võistluseni jäänud aeg.                               | 7. Puhkuse ja töö õige vahekord.                    |
| 3. Võistluse taseme sobivus sportlase kogemustasemele.   | 8. Võistluskohtumiste asukoht ja eeldatav kellaaeg. |
| 4. Sportlase tehnilise ja füüsilise ettevalmistuse tase. | 9. Vajalikud toidulisandid.                         |
| 5. Olemasolevad treenimisvõimalused.                     |   |

Reeglina soovivad lapsed võistelda juba algettevalmistuse etapil ja seda peaks neile ka võimaldama, sest neid liiga pikalt võistlustest eemal hoides võib tekkida alateadlik hirm võistluste ees. Võistlused peavad olema ea- ja jõukohased. **Esialgu tuleks alustada võistlustega grupisiseselt, hiljem klubi tasandil ja ka klubidevaheliselt.** Liikumine astmehaaval suuremate võistluste suunas on oluline, sest liiga kiire tasandite vahetamine võib lapsele vaimselt üle jõu käia, samuti võib kaotus palju suuremale jõule last hirmutada ja tekitada edaspidi hirmu võistlemise ees.

**5–7aastastele kumitevõistlusi korraldada on liiga vara.** Ka kata tegemine käib neil üle jõu. Kui treeneril on soov neid võistluste abil motiveerida, võib võistlustel teha hinde peale lööke õhku või makiwara pihta, võistelda võib ka “puutemängus” ja teistes võitlust imiteerivates harjutustes. Vältimaks liigse võistluspinge tekkimist, tuleks autastada kõiki osavõtjaid ja võitjat ei pea välja kuulutama. Selles vanuses on kõige tähtsam rõõm üritusest ja harjumine võistlustel käimisega. **8–12aastased võivad alustada ka kumite- ja katavõistlustega algul grupi-, siis klubi tasandil.** Esialgu tuleks tehnikate “puhtusesse” vähema rangusega suhtuda. **Vanusevahe võistluskategoorias ei tohiks ületada ühte aastat** ehk omavahel võistlevad 10–11aastased, 12–13aastased jne.

Näiteks võib tuua karateklubi Falco, spordiklubi BudoArt ja Tartu Budoklubi sõprusvõistluse lastele ja algajatele, kus võisteldi “pesupulgamängus” (üksteise riietelt tuleb sinna kinnitatud pesupulkasid ära tõmmata), jalalöögitehnikates rippuva palli pihta ja takistusraja läbimises, kus tuli joosta slaalomit, ronida redelil, lasta kukerpalli jne. Iga vanusegrupi võitja sai auhinna ja kõik osavõtjad said diplomi ja šokolaadi. Võistlus oli laste seas äärmiselt populaarne, mis näitab nii ea- kui ka jõukohasust.

Ettevalmistus võistlusteks algettevalmistuse etapis tähendab võistluseelsetel nädalatel võistluselementide läbiharjutamist. Koormustega mängimist ja muid kõrgema taseme ettevalmistuselemente ei kasutata. **Selles etapis on võistlus lihtsalt vaheldusrikas ja arendavam treening, mis kasvatab lapses osavõtulust ja motiveerib usinamalt treenima.**

Esialgse baasettevalmistuse etapis jätkub võistlemine klubi-, klubidevaheliselt ja parematel ka vabariiklikul tasandil. Tehnikad on täiustunud ja nende sooritamisse tuleb juba rangemalt suhtuda. Maksimaalne vanusevahe võistluskategoorias peaks endiselt jääma ühe aasta piiridesse. Võistlusi võib korraldada nii osavusharjutustes, sportmängudes kui ka kumites ja katas. Võistlusteks valmistumisel võib kasutada väiksemamahulist koormustega ja treeningvahenditega “mängimist”. Ei tohi unustada, et **esialgse baasettevalmistuse etapis on võistluste peamine eesmärk laste motiveerimine, võistlustega harjutamine ja neis püsiva spordihuvi tekitamine.**

### Kordamisküsimused:

1. Nimeta võistluste tasandeid alates kergeimast.
2. Mis on võistluste eesmärgiks algettevalmistuse etapis?
3. Mis on võistluste eesmärgiks esialgse baasettevalmistuse etapis?

### Kasutatud kirjandus:

- Evi Maiste, Tõnis Matsin, Viive Utso “Tervise ja kehalise töövõime arendamine noorukieas” Tartu Ülikool 1999
- Jaan Loko “Sporditeooria”, Tartu 1996
- Miguel Crespo, Dave Miley “Kaasaegse tennise käsiraamat edasijõudnutele”, ITF 1998, eestikeelne tõlge: <http://www.tennis.ee/?id=1380>
- Riccardo Bonfranchi, Ulrich Klocke “Väike judoõpik”, Bonn 1999
- Frédéric Delavier “Jõu, ilu ja tervise anatoomia”, Pariis 2001

## TREENINGUTE PLANEERIMINE JA LÄBIVIIMINE ETTEVALMISTUSE ERINEVATEL TASEMETEL

### II

Treeningute planeerimise ja läbiviimise süstemaatika tundmine mitmeaastase sportliku ettevalmistuse erinevatel tasemetel võimaldab treeneril eakohaste treeningutega arendada karatetrenni tulnud lapsest karatevõistlustel edukas tippsportlane või lihtsalt hästi arenenud füüsilise, koordineeritud ja reaktsiooniga ühiskonnaliige. Karate kui spordiala arendab suurepäraselt eespool toodud omadusi ja annab ellu kaasa suhtlemisjulguse, aga ka kindlustunde vastu seista nii psüühilisele kui ka füüsilisele agressioonile. Tundmata noorte treeningu iseärasusi, võib kogu see ilu aga leidmata jääda ja noorele karatest kogu eluks halvad mälestused jääda.

Mitmeaastase ettevalmistuse etappidest sai teises kutseastmes tutvunud algettevalmistuse ja esialgse spetsialiseerumise etappidega. Käesolev materjal keskendub spetsialiseeritud baasettevalmistuse, spordimeisterlikkuse ja tulemuste säilitamise etappidele.

## SPETSIALISEERITUD BAASETTEVALMISTUSE ETAPP

Etapi esimesel poolel jätkub üldine ja abistav ettevalmistus, laialdaselt kasutatakse teisi spordialasid, täiustatakse nende tehnikat. **Karateka arengule tulevad kasuks nii pallimängud, mis arendavad osavust, kiirust, kiirusvastupidavust ja põhivastupidavust, kui ka teiste kahevõitlusalade harrastamine.** Maadlus, judo, poks jt toovad treeningusse vaheldust, aitavad kaasa võitlusalasele tundlikkusele erinevates situatsioonides ja arendavad tahtejõudu. Näiteks maadlus arendab osavust, kiirusjõudu, põhijõudu, kiirusvastupidavust, jõuvastupidavust ja põhivastupidavust. **Täiskontaktalade harrastamisel tuleb vältida tugevate peatraumade saamist enne keha ja närvisüsteemi lõplikku väljaarenemist.**

Etapi teisel poolel toimub ettevalmistuse spetsialiseerumine. Määratakse kindlaks spordiala, millele spetsialiseerutakse (karates siis kata või kumite). Sel etapil kasutatakse ulatuslikult vahendeid, mis võimaldavad tõsta sportlase organismi funktsionaalset potentsiaali, kasutamata võistlustegevusele iseloomult lähedast tööd. Näiteks 15–17aastastel tütarlastel on tsüklilise vastupidavuse (vastupidavusaladel) arendamiseks algul kasutada mitmekülgeid vahendeid ja järk-järgult tuleks üle minna spetsiaaltreeningutele. Erialase vastupidavuse arendamist sparringutega saab vaheldada nn raundijooksudega, kus soojenduse järel saavutatakse korduvalt võistlusmatši kestus kindlate ajavahemike järel. Näiteks juunioridele 5×2 minutit jooksu kiires tempos, raundide vahel kahe-minutilised pausid, mis täidetakse kõndimise ja/või sörkjooksuga. Analoogselt võib jõuvastupidavuse treeningu asendada intensiivse maadlustreeninguga.

Noorte treenimisel peab meeles pidama, et hilise puberteedi perioodil, mis tütarlastel on reeglina vanuses 13–16 eluaastat ja poistel 14–17aastaselt, areneb küll märgatavalt noorsportlaste lihasmass, kuid paralleelselt ei arene liigesed ja liigessidemed. Need jäävad arengus maha, on suhteliselt nõrgad ja seetõttu kergesti kahjustatavad.

Sportlase funktsionaalne ettevalmistus tuleb viia vastavusse spordiala iseärasustega. On täiesti loomulik, et baasettevalmistus peab olema üles ehitatud vastavalt võistlustegevuse spetsiifikale. **Eelkõige tuleb kasutada vahendeid, mis võimaldavad tõsta kiirusjõu ja koordineerimisvõimete taset.** Kiirusjõu erialaseks arendamiseks võib kasutada hantleid, käeraskusi, raskusveste, ekspanderkumme jms. Peale inventari valiku on tähtis valida ka õiged treeninguvahendid ehk õige harjutuste kestuse, intensiivsuse ja puhkuse vahekord. Koordineerimisvõimete erialaseks arendamiseks tuleks vahetevahel treeningusse lisada keerulisemaid lööke, löögiseeriaid, kaitse-löögi koostööd ning judotreeningu elemente klintsitunnetuse arendamiseks.

**Spetsialiseeritud baasettevalmistuse etapi teisel poolel (karates juunioride ea alates) peab alguse saama sportlase oskus iseseisvalt treenida.** Sportlane õpib end paremini tundma ja harjub kõrvalise sunnita end pingutama. Järgmistes ettevalmistuse etappides võivad nende oskuste puudumise tõttu potentsiaalsed tulemused saavutamata jääda.

Selles etapis tehtud treeningud pole ainult sporditulemuse saavutamiseks, vaid need määravad ka hilisema elu kvaliteedi. Uuringud on näidanud, et noorukiea kehaline töövõime ja treenitus määravad füüsilise küpsuse ja kehalise töövõime täiseas. Kui keskeas alguse saav füüsiliste võimete languskõver jääb edaspidi muutumatuks, siis mida kõrgemalt tasemelt ta algab, seda kauem aega kulub võimete kriitilise languseni. Tähtis järeldus on, et noorukieas otstarbekalt korraldatud süstemaatiline kehaline tegevus ja treening pidurdavad taandarenemisprotsessi kogu eluea jooksul.

Karates algab spetsialiseeritud ettevalmistuse etapp vastavalt bioloogilisele vanusele 14–15aastaselt ja kestab 20.–22. eluaastani. Vaid vähesed talendid suudavad juunioride ea viimasel aastal täiskasvanute klassis rahvusvahelistel tippvõistlustel medalile tulla. 22. eluaastaks on sportlased reeglina kehaliselt lõplikult välja kujunenud ja kannatavad ka suuri treeningukoormusi.

---

### Kordamisküsimused:

1. Milliseid vahendeid võib spetsialiseeritud baasettevalmistuse etapis peale karate kasutada?
2. Miks on hilise puberteedi eas noortel palju liigesevigastusi?
3. Loetle vahendeid ja meetodeid, mis võimaldavad tõsta koordineerimisvõimete taset.



## SPORDIMEISTERLIKKUSE ETAPP

**Spordimeisterlikkuse etapis üritab sportlane saavutada tulemusi süvendatult spetsialiseeritud spordialal ehk kumites või katas.** Sel etapil suureneb märgatavalt spetsiaalettevalmistavate vahendite ja võistluste osa treeningtöö üldmahus. Etapi peamiseks ülesandeks on treeninguvahendite maksimaalne kasutamine, mis soodustab adaptatsiooni- ehk kohanemisprotsesside tormilist kulgemist.

Karateka on kehaliselt ja vaimselt välja arenenud ning suudab eesmärgi nimel taluda ka üksluisemat treeningut. Suurt rõhku pannakse just erialastele treeninguvahenditele ja -meetoditele. Kui tehnikas on puudujääke, ei saa nendele pühendada väärtuslikku grupitreeningu aega, mis kulub peamiselt paarisharjutustele. Tehnilisi oskusi lihvitakse individuaaltrennides treeneri, peegli või videotehnika abil. Individuaaltreeningud aitavad arendada sportlase iseseisvat mõtlemist ja tehnilist tunnetust. Individuaaltreeninguid saab läbi viia ka mitme sportlasega korraga, kui kõik tegelevad enda puudujääkidega ja treener liigub ühe juurest teise juurde.

**Kuna iga sportlase tugevad ja nõrgad küljed on väga individuaalsed, kasvab individuaaltreeningu osakaal selles etapis veelgi.** Igal sportlasel on oma jooksum tempo ja omad vajalikud jõuharjutused. Igale sportlasele on vajalik treeneri individuaalne lähenemine ja võistluste tulemus sõltub suuresti just sportlaste võimest iseseisvalt töötada.

**Karateka optimaalsed võimed avalduvad umbes 25–28aastaselt.** Selleks ajaks on treeningtöö summaarne maht ja intensiivsus saavutanud maksimumi, olulise koa saavad suure koormusega treeningud, treeningute arv nädalases mikrotsükli tõuseb 10–15ni, järsult suureneb spetsiaalpsühholoogilise, taktikalise ja integraalse ettevalmistuse maht.

Spordimeisterlikkuse etapis on treeningute mahud suurimad ja esineb ületreeningu oht. Ületreeningut võib põhjustada nii treeneri vale koormuste valik kui ka sportlase liiga innukas treenimine. Mõlemal juhul tuleb analüüsida treeninguplaani ja tehtud treeningute vastavust. Kui treeninguplaanist on täpselt kinni peetud, on viga treeneris ja saadud kogemusest tuleb õppust võtta. Kui sportlane on ise üle pingutanud – mida juhtub tihti –, tuleb sportlane kontrolli alla saada. Ületreeningu vorme on mitmeid ja selle esimeseks märgiks on sportlase arengu seiskumine vaatamata pidevale treenimisele. **Ületreenitud sportlased kurdavad väsimuse ja tujukuse üle, vihkavad füüsilise ettevalmistuse harjutusi, söövad halvasti, esinevad võistlustel kehvasti, ei maga hästi ja kannatavad vaimse läbipõlemise all, tekib huvi alkoholi ja narkootikumide vastu jne.**

Kahjuks jõuavad spordimeisterlikkuse etappi Eestis tänasel päeval vaid vähesed sportlased. **Spordist lahkumise kriitiline punkt on kooli või kõrgema õppeasutuse lõpetamise järel, kui algab töökoha otsimine.** Karate kui spordiala pakub täielikku äraelamist vaid vähestele treeneritele, tippsport on rohkem hobiasi. Kui arvestada ka meie võõndi inimeste hilisemat bioloogilist arengut, jääb paljude sportlaste talendi avaldumine sootuks nägemata. Et näha Eesti koondislaste suuremaid etteasteid, on tarvis luua korralik valikusüsteem ja leida vahendeid valiku läbinud talentide spordi juures hoidmiseks.

### Kordamisküsimused:

1. Mille poolest erineb spordimeisterlikkuse etapp spetsialiseeritud baasettevalmistuse etapist?
2. Millises vanuses avalduvad karateka optimaalsed võimed?
3. Loetle ja süstematiseeri materiaalsed tingimused, mis hoiaksid kõrge potentsiaaliga sportlase karate juures.

## TULEMUSTE SÄILITAMISE ETAPP

Tulemuste säilitamise etappi iseloomustab individuaalne lähenemine. Seda põhjendatakse järgmiselt:

- Sportlase suur treeningukogemus võimaldab tal igakülgset tundma õppida ettevalmistuse tugevaid ja nõrku külgi, selgitada ettevalmistuse kõige efektiivsemad vahendid ja meetodid ning koormuse planeerimise variandid.
- **Organismi funktsionaalse potentsiaali ja adaptatsioonivõime vältimatu vähenemine, mis on seotud organite ja süsteemide ealiste muutustega, samuti eelnevate etappide erakordselt kõrged koormused ei võimalda sageli suurendada treeningukoormusi või isegi neid saavutatud tasemel säilitada.** See nõuabki individuaalsete reservide otsimist spordimeisterlikkuse tõstmiseks, mis tagaks toodud negatiivsete faktorite neutraliseerimise.

**Etapile on iseloomulik püüd säilitada varem saavutatud funktsionaalsete võimete taset endise või väiksema treeningumahu korral, täiustada tehnilist meisterlikkust, tõsta psüühilise ettevalmistuse taset, kõrvaldada puudusi kehalises ja funktsionaalses ettevalmistuses.** Tuleb arvestada, et selles etapis on sportlased hästi kohenenud kõige erinevamate treeningumõjudega, mistõttu varem kasutatud organisatsiooniliste meetodite ja vahenditega edu ei saavutata ega suudeta hoida ka saavutatud taset. Seepärast tuleb muuta vahendeid ja meetodeid, kasutada selliseid harjutuste komplekse, mida varem pole kasutatud, uusi trenaažõõre, töövõimet stimuleerivaid vahendeid jt.

Karateka võib treenida lühemalt, kuid seda enam tuleb teadvustada arendamist vajavaid elemente ja üleval hoida treeningu kvaliteeti. Sportlase kogemustepagas on suur ja aastaid tuntud partneritega treenimine ei arenda enam. Häid tulemusi annavad ühistreeningud teiste riikide sportlastega, kuid laagrites võib enesetundest lähtuvalt vähemolulisi treeninguid vahele jätta.

Tulemuste säilitamise etapi kestus sõltub spordiala spetsiifikast. Mida keerulisem on võistlustegevuse struktuur, mida suurema hulga faktoritega selle efektiivsus, seda kauem võib etapp kesta. Näiteks sportmängudes, purjespordis, motospordis jt aladel võib see kesta palju aastaid. Mitte juhuslikult ei võistle nendel aladel tipptasemel koos 17–20aastased noored ja 35–40aastased veteranid. Noored saavutavad edu hea kehalise ettevalmistuse ja võistlustegevuse aktiivsuse, veteranid aga suurte kogemuste ja tehnilise küpsuse tõttu.

Kuna karateka jaoks väga olulised omadused nagu kiirus ja reaktsioon hakkavad tulemuste säilitamise etapil halvenema, saab võitlusaladele omaselt endist edu hoida kogemuste suurenemise ja psühholoogilise kindluse arvelt. On arvukalt näiteid, kus sportlane on hoolimata füüsiliste võimete nõrgenemisest avanenud ja teinud oma tippsaavutused just selles etapis.

---

### Kordamisküsimused:

1. Miks vähendatakse tulemuste säilitamise etapis treeningumahtu?
2. Kuidas ületada erinevate treeningumõjudega harjumisest tulenevaid langusi?
3. Mille arvelt saab vanem, kuid kogenum karateka võita noort ja füüsiliselt paremas vormis võistlejat?

## VÕISTLEMINE SPETSIALISEERITUD ETTEVALMISTUSE, SPORDIMEISTERLIKKUSE JA TULEMUSTE SÄILITAMISE ETAPPIDES

Spetsialiseeritud ettevalmistuse algupoolel alustatakse süstemaatilist võistlemist ja siia jäävad ka esimesed suured rahvusvahelised tiitlivõistlused kadettide klassis. Kuna noortel tekib selles vanuses palju kõrvalisi huvisid, on teatav võistlustegevuse intensiivistumine nende motiveerimise eesmärgil õigustatud, kuid liigne tulemustele rõhumine võib väljakujunemata närvisüsteemile liigseks osutuda ja põhjustada hilisemas eas soovimatust suurteks väljakutseteks, nagu seda on tippsaavutused spordis.

Spetsialiseeritud ettevalmistuse teises pooles võistlemine tiheneb, saadakse esimesed saavutused täiskasvanute nõrgema tasemega võistlustel. Etapi teine pool tipneb juunioride viimase aasta rahvusvaheliste tiitlivõistlustega, mil on viimane, aga ka suurim võimalus võtta tulemus noorteklassis. Spetsialiseeritud ettevalmistuse etapi viimased aastad on väga kiire arengu aeg, kuna sportlase keha on täiskasvanuks saamas ja paralleelselt võisteldakse nii noorte kui ka täiskasvanute klassis. **Selles vanuses tuleb peale spordiga seotud võimete arenemise arvestada ka sportlase koolilõpetamise, kõrgkooliõpingute ja/või tööle asumisega.** Kõik see lisab vaimset pinget, millega tuleb arvestada. **Õpingutest ja töötamisest tulevat kurnatust ei saa treeningute omast täiesti eristada, mistõttu tuleb leida optimaalne programm mõlemaga toimetulekuks.** Eriti oluline on summaarse kurnatuse vähendamise oluliste võistluste eel.

Spordimeisterlikkuse etapp on koostöös treeningukoormuste tõstmisega ka pideva võistluskogemuse korjamise periood. Algupoolel võisteldakse kogemuste kogumise eesmärgil tihedamalt ja hiljem keskendutakse vormi ajastamisele ning kogemuste ja treeningute realiseerimisele tippvõistlustel. Paljudel sportlastel kujunevad pered ja treeningute aega röövib töökoht. Sellele vaatamata tuleks selles etapis keskenduda treeningutele ja aastatepikuse töö realiseerimisele võistlustel. Kindlasti tuleb mõelda vaimse pinge alandamisele juba vähemalt kuu enne olulisest tippvõistlusest osavõttu. Tiheda võistluskalendri korral saab määrata paar olulisemat võistlust, milleks muust elust tulenevad segajad võimalikult maandada (kui tegemist pole profisportlasega.)

**Spetsialiseeritud ettevalmistuse etapi teises pooles ja spordimeisterlikkuse etapis on võistlusgraafik tihe ja pidevalt ei ole võimalik võistlusvormis olla.** Väga kõrge tasemega karatekad vajavad vahel arenguks füüsiliselt äärmiselt pingelisi töösükleid. See tähendab, et nad peavad aktsepteerima, et nad ei võistle selle tsükli jooksul parimatele võimetele vastavalt. See aga ei tähenda, et karateka läheb matile ega mõtlegi anda endast parimat. **Kõik matšid tuleb võidelda nii, et oleks soov võita. Kuid kui sportlane ei esine nii hästi, kui ta tavaliselt suudaks, peab ta aru saama, et selleks on füsioloogilised põhjused.** Ta peab mõistma, et see on osa plaanist.

**Tulemuste säilitamise etapis võistlusgraafik hõreneb. Kogenud sportlased vajavad tippvõistluse eel "tunde" sissesaamiseks vaid paari võistlust.** Kuna keha ei kannata enam endisi koormusi, võib liiga tihe võistlusgraafik sportlase tippvõistluse hetkeks liialt ära kurnata ja seetõttu ka saavutus tulemata jääda. Selles etapis tegelevad paljud profisportlased treeneritööga, käivad tööl või ajavad äriasju, mis võimaldavad koormuste vähenemisest üle jäänud aega kasutada materiaalse kindlustatuse tagamiseks spordist väljumisel. Materiaalse kindlustatuse tunne vähendab pingeid ja laseb sportlasel vabamalt võistelda, kuid tuleb meele pidada "vaimu" väljapuhkamise vajalikkust, sest just selles etapis sõltub tulemus kõige enam sportlase "ajutööst".

---

### Kordamisküsimused:

1. Millised kõrvalised tegurid võivad mõjutada spetsialiseeritud baasettevalmistuse etapi lõpul sportlasi?
2. Mis on võistluste eesmärgiks spordimeisterlikkuse etapis?
3. Miks on nii vaimne kui ka füüsiline puhkus karatevõistluse eel olulised?

## VÕISTLUSHOOAJA PLANEERIMINE

Võistlushooaja alguses tuleks analüüsida eelmist hooaega ja selle põhjal püstitada uueks hooajaks eesmärgid. Näiteks võib igale sportlasele koostada järgmised plaanid:

### HOOAJALINE TREENING- JA VÕISTLUSPLAAN

Karateka nimi:		
Eesmärk, mis on kõige olulisem järgmise 12 kuu jooksul:		
Minu taktikaline plaan	(kuupäev)	(hooaja tippvõistlusel) on järgmine:
Minu kaitsesüsteem:		
Kui ründan või plaanin rünnakut:		
Minu käitumine klintsis:		
Kui vastane on passiivne:		
Kui vastane on aktiivne:		
Kui olen eduseisus:		
Kui olen kaotusseisus:		

Nimekirja võib veel jätkata, kuid ei tasu liiga keeruliseks ajada, et sportlasel kirjapandust ka rasketel võistlushetkedel midagi meele oleks.

### PROFESSIONAALNE PLAAN

1.	Taktika arendamine – võta lühidalt kokku eelnevad punktid
2.	Tehnilised oskused, mis on vajalikud soovitud eesmärkide saavutamiseks:
	a.
	b.
	c.
	d.
3.	Psühholoogilised võimed:
	a.
	b.
	c.
	d.
4.	Füüsilised võimed:
	a.
	b.
	c.
	d.
5.	Võistlusgraafik, millal saavutada tippvorm:
	a.
	b.
	c.

<b>6.</b>	Sportlikud eesmärgid või soovitud tulemused:
	a.
	b.
	c.
<b>7.</b>	Muud eesmärgid (sotsiaalsed, isiklikud, haridusega seotud jne):
	a.
	b.
	c.

**TREENINGPLAAN NÄDALATE KAUPA**

Kuu ja aasta	Juuni 2006		
Nädal	24	25	26
Kuupäevad	12-18	19-25	26-02
Üldkoormus			
Aeroobne vastup.			
Anaeroobne vastup.			
Lihastvastupidavus			
Jõuvastupidavus			
Põhijõud			
Max jõud			
Kiirusjõud			
Tehnika			
Sparring			
Kiirusvastupidavus			
Max kiirus			
Sportmängud			
Maadlus ja poks			
Venitus			
Massaaž			
Testimine			
Laager			
Võistlus			
Kohtumisi/võite			

Tabeli välju võib täita oma treeningute järgi. Vastavasse rubriiki märkida tehtud treeningute arvud. Kui treening jagunes võrdselt näiteks tehnika- ja sparringuharjutuste vahel, märkida mõlemasse 0,5 treeningut jne. Objektivseimate koormuse hindamise vahendite (pulsikellad jms) puudumisel tuleb üldkoormust märkida enesetunde järgi kümne palli süsteemis.

# TREENINGPLAAN PÄEVADE KAUPA

Kuu, aasta:														
Kuupäevad	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Nädal														
Üldkoormus														
Aeroobne vastup.														
Anaeroobne vastup.														
Lihavastupidavus														
Jõuvastupidavus														
Põhijõud														
Max jõud														
Kiirusjõud														
Tehnika														
Sparring														
Kiirusvastupidavus														
Max kiirus														
Sportmängud														
Venitus														
Massaaž														
Testimine														
Laager														
Võistlus														
Kohtumisi/võite														

Võistlusele võib järgneda ka võistluse olulisust väljendav lahter, kus kümne palli süsteemis antakse hinnang võistluse tähtsusele hooaja lõikes.

# TREENINGPLAAN ERIALASTE EESMÄRKIDE KAUPA

Peale treeningute planeerimise tuleks teha ka tehnilise ja taktikalise arengu tabelid, mis määravad vastava arengu rõhu treeningtsükklis:

Kuu ja aasta	Jaanuar 2006			Veebruar 2006			
Nädal	24	25	26	27	28	29	30
Kuupäevad	12–18	19–25	26–01	2–8	9–15	16–22	23–01
Tehnika							
Gyaku zuki							
Eest mawashi geri üles							
Tagant mawashi geri alla							
jne							
Taktika							
Rünnaku ettevalmistamine							
Kontrataktika pealesurumine vastasele							
jne							
Vaimsed võimed							
Otsusekindel rünnak							
Emotsioonide kontrollimine platsil							
Keskendumisvõime							
jne							

Paralleelselt tehtud plaanidega ja püstitatud eesmärkidega peab sportlane pidevalt täitma treeningpäevikut, mis annab olulist informatsiooni tema hommikuse ja õhtuse pulsi ning kaalu, magamamineku ja ärkamise kellaaegade, toitumisharjumuste, emotsioonide ja subjektiivse väsimuse kohta.

Tehnilis-taktikalise arengu kontrollimiseks tasub iga võistlus videolindil salvestada ja pidada võistluspäevikut, kus on täpselt kirjas, millal ja kus võistlus toimus, kellega võisteldi, punktiseisud, tehnilised puudujäägid ja millega kaotati ning millega võeti punkte. Neid märkmeid hiljem lugedes tuleb nii mõnigi valus õppetund meelde. Kõige tähtsam selle juures on aga sportlase tehnilis-taktikalise mõtlemise ja tunnetuse paranemine.

---

### ***Kasutatud kirjandus***

- Evi Maiste, Tõnis Matsin, Viive Utso "Tervise ja kehalise töövõime arendamine noorukieas" Tartu Ülikool 1999
- Jaan Loko "Sporditeooria", Tartu 1996
- Miguel Crespo, Dave Miley "Kaasaegse tennise käsiraamat edasijõudnutele", ITF 1998, eestikeelne tõlge: <http://www.tennis.ee/?id=1380>



## HARJUTUSPAIGAD JA INVENTAR

Karate treeningsaalid ehk karate dojud tekkisid koos õpetajatega, kes löid oma treeningukeskused. Esimese Shotokani karate dojo, mille küll ameeriklased 1945. aastal purustasid, rajas Gichin Funakoshi 1939. aastal.

1956. aastal rajas sensi Tsutomu Ohshima karate dojo Los Angelesse.

1957. aastal lähetas Tetsuij Murakami Euroopasse prantslase Henry Plee, kes lisaks Prantsusmaale tutvustas karated Itaalias, Portugalis, Saksamaal, Šveitsis ja Jugoslaavias. Siis tekkisid Euroopasse ka esimesed dojud.

Kaasajal harjutatakse kõige enam karated tavalistes kooli või spordikooli võimlates. Kuid tõelise hõngu saab siiski spetsiaalses karate või muu kahevõitlusala treeningsaalis.

Dojo peaks olema piisavalt suur, et saaks harjutada karate kõiki komponente: katat, kumited ja heiteid ning vajadusel ka relvatehnikaid.

Saali suurus võiks olla vähemalt 100 ruutmeetrit, laius aga 7 meetrit, et sooritada korralikult katat. Saali põrand peaks olema puidust ning kaetud karatematiga, mille paksus on 2 cm. Kui põrand on betoonist, tuleks kasutada matti, mille paksus on 4 cm. See matt on pisut pehmem ning hoiab ka soojust.

Kukkumise õppimiseks on vajalikud poroloonist matid, et algajad ei peaks tundma hirmu “kukerpallide” ees.

Saali kõrgus peaks olema vähemalt 3 meetrit, mis tagab heidete ja hüppelöökide ohutu sooritamise. Kui aga treenida vahenditega, näiteks bo, nunchaku, bokken jne, peaks ruum olema veelgi kõrgem.

Dojo ühte seina tuleks panna peeglid – üks ole peegel ikka parim “õpetaja”. Peeglid peaks olema piisavalt suured, et treenija näeks ennast kogu pikkuses.

Varbsein kuulub dojo juurde, sellel saab sooritada harjutusi nii osavuse kui ka jõu tarbeks (harjutused varbseinal, kaldpingil, kummidega jne).

Paljudes väikestes saalides on ohutuse mõttes üks sein kaetud poroloonikihiga. Seda saab edukalt kasutada ka treeningutes osavuse arendamisel.

Traditsioonilistes dojodes on ühele seinale kinnitatud kobudo relvad või muud abivahendid.

Valgustus olgu piisav ning vastama spordiruumide nõuetele.



## INVENTAR

### KOTID

Poksikott kuulub korraliku dojo juurde. Kott peaks olema piisavalt suur, et harjutada nii jala- kui ka käelööke. Kui on võimalik, võiks saalis olla kaks või enam kotti.

Soovitaksin kasutada erinevate pikkuste ja raskustega kotte.

Koti saab valida vastavalt tehnikale (käe- või jalatehnika tarbeks).



Kotid, mis seisavad maas, sobivad edukalt saalidesse, kus pole poksikotte võimalik lakke ega ka seina külge kinnitada.

Traditsioonilise karate treeningutes kasutatakse Makiwarasid. Makiwarad olid esimesed treeningvahendid löökide treenimiseks.



### LÖÖGIPADJAD:

Löögipadjade-kilpide valik on väga suur. Kõige otstarbekam oleks kasutada käpikuid käe- ja jalalöökide harjutamiseks. Käpikud võivad olla nii nahast kui ka kunstnahast. Soovitav oleks käpikute kasutamisel arvestada treenijate vanust. Laste treeningutes võiks olla pehmemad ja kergemad käpikud.

Ideaalne käpik peaks olema kergelt kaarjas, et löök ei libiseks sihtmärgist mööda.



Kaasajal kasutatakse treeningutel edukalt taipoksi löögipatju Pao, millega saab treenida tugevaid käe- ja jalalööke.



Hüppelöökide ja tugevate jalalöökide treenimiseks võiks olla löögikilbid.





Hea on kasutada treeningutes ka taekwondo märklaudu. Sobib hästi just laste treeningutes, sest neid on kerge ja lihtne kasutada.



Shukokai karates kasutatakse edukalt löögipatja "Impact".



Löögitäpsuse ja reaalse võitluse treeninguks kasutatakse mitmesuguseid kehakaitseid.



Eestis on praeguseks olemas kaks hästi varustatud dojot: KK Falco saal Tartus ning SK Budo saal Tallinnas.



# KARATEKA HARJUTUSVARA

Mäng on omane igale eale. Mäng on jõukohane, haarav ja loomulik kehaliste ja vaimsete võimete arendamise, samuti kõlbelise ja esteetilise kasvatuse vahend nii täiskasvanule kui ka lapsele. Oma ülesandeid täidab mäng siis, kui seda teadlikult juhtida. Karatetreeningutes võiks kasutada mängu kiiruse, osavuse, jõu ja vastupidavuse arendamiseks. Lastel tuleb, arvestades vanust, panna pearõhk just osavus- ja kiirusmängudele.

Jõu- ja vastupidavusmänge kasutatagu mõõdukalt.

## NÄIDISHARJUTUSED JA MÄNGUD KARATETREENINGUTE LÄBIVIIMISEKS

(Soome karateliidu "Treeneri käsiraamat")

### SOOJENDUS

- Jooks edaspidi ja selg ees
- Põlvetõstejooks
- Sääretõstejooks
- Suunamuutusega jooks märguande peale
- Harkhüpped külj ees
- Liikumine ristsammuga
- Liikumine hüpetega ühel jalal jne
- Liikumine hüpetega edasi, iga viies hüpe 360kraadise pöördega
- Jooks – kõhuli – jooks
- Jooks – kõhuli – kukerpall – jooks
- Sulghüpe – harkhüpe
- Sulghüpped ette – taha – kõrvale
- Erinevad spurdid
- Jooks "kaelöökidega" edasi – tagasi
- "Vähikõnd"
- "Karukõnd"
- "Päkapikukõnd"

## VÕITLUSHARJUTUSED PAARIS VÕI RÜHMAS

- “Kukepoks”
- Erinevad paarilisekandmised
- Maadlused (püsti, põlvedel, maas)
- Lükkamismängud
- Tõmbamismängud
- Mängud toenglamangus
- Kahevõitlus poomil
- Köievedu
- “Maomäng” (3–5 mängijat kolonnis, hoides üksteisel vööst kinni. Esimene püüab puudutada kolonni viimast. Keskmised püüavad seda takistada.)
- “Ratsutajate võitlus”
- Reie sisekülje puudutamine
- Mitmesugused mängud vööga
- Paarilised seljad vastakuti – kükkimine

## OSAVUSE-KOORDINATSIOONI-KIIRUSE ARENDAMINE

- Kukerpallid ette, taha, hüppega, kätelseisust
- Ukemid ehk kukkumistehnikad
- Hundiratas
- Poolsalto
- Kätelseis
- Aiast üle, aia alt
- Paarilisest üle, paarilise alt
- Mitmesugused osavuse takistusrajad
- Joonejooks
- Teatejooksud
- Erinevad reaktsiooniharjutused

## SOOVITATAVAD MÄNGUD:

- Numbrimäng (Kaks või enam võistkonda. Kolonnis olevad mängijad saavad oma numbri. Mängujuht hüüab numbri. Vastavat numbrit omav laps jookseb märgini ja tagasi. Esimesena omale kohale jõudnud laps toob oma võistkonnale punkti. – vt E. Isop “Mängima!” Tln, 1987, lk 52)
- Sabamäng ehk sabamäng lintidega (vt E. Isop “Mängima!” Tln, 1987, lk 41)
- Püüdmine rühmas (vt E. Isop “Mängima!” Tln, 1987, lk 41)
- Kukevõitlus (vt E. Isop “Mängima!” Tln, 1987, lk 83, heitlusmängud)
- Köievedu (vt E. Isop “Mängima!” Tln, 1987, lk 87)
- Kukekannused (Võistlejad seovad vasaku jala külge pabeririba (u 30 cm. Hüpatas vasakul jalal, püütakse teistelt mängijatelt kannus eemaldada. Paremat jalga kasutada ei tohi.)
- Ronismänge (“Laeva, paatidesse, merre” – vt E. Isop “Mängima!” Tln, 1987, lk 63)
- Õng (vt E. Isop “Mängima!” Tln, 1987, lk 68)
- Pallisõda (vt E. Isop “Mängima!” Tln, 1987, lk 88)
- Põletamine (vt E. Isop “Mängima!” Tln, 1987 lk 96)

---

## Kasutatud kirjandus:

“Ohjaajan opas” Karate, ju-jutsu, kick-boxing. Nuori Suomi  
 Suomen Valtakunnan Urheiluliitto, Suomen Karateliitto  
 E. Isop “Mängima!” Tallinn, 1987



# OHUTUS JA TRAUMADE VÄLTIMINE

## SPORDITRAUMADE TEKKIMISE PÕHJUSED

Sporditraumade tekkimise mehhanismis põimuvad tihedalt välimised ja sisemised faktorid, millest igaüks võib ühel juhul olla vigastuse põhjuseks, teisel juhul vigastuse tekke tingimuseks. Sageli loovad välised põhjused, tekitades organismis mingeid muudatusi, sisemise põhjuse, mis omakorda viib trauma tekkeni.

Sporditraumatismis eristatakse välimisi ja sisemisi faktoreid.

Sporditraumatismi välimised faktorid:

1. Ebatäpsused ja vead treeningu metoodikas (põhjustab 30–60% erinevate spordialade traumadest). Seotud didaktilise õpetuse – regulaarne treening, koormuste järkjärguline suurendamine, liikumiskogemuste omandamine õiges järjekorras ning õppe-treeningprotsessi individualiseeritus – põhimõtete rikkumisega
1. Puudused treeningute ja võistluste korraldamisel (4–8% traumadest): õppe-treeningprotsessi eeskirjade, aga samuti ohutustehnika nõuete rikkumine, vead võistlusprogrammi koostamisel ning võistluste korraldusjuhiste eiramine.
2. Treeningute puudulik materiaal-tehniline baas (15–25%): spordirajatiste sisseseade ja sportlase varustuse (riietus, jalatsid, kaitsevahendid) halb kvaliteet; vahendite, varustuse, väljakutse, saalide, staadionite jms halb ettevalmistus treeninguks ja võistlusteks; vahendite, varustuse ja spordirajatiste kasutuseeskirjade/juhendite rikkumine.
3. Halvad hügieeni- ja ilmastikutingimused (2–6%): spordirajatiste halb sanitaarne seisund, valgustuse, ventilatsiooni, õhu- või veetemperatuuride normide mittetäitmine (nt õhu liiga kõrge või madal temperatuur jms); sportlase ebapiisav aklimatiseerumine.
4. Sportlase vale käitumine (5–15%): kiirustamine, tähelepanematus, distsiplineerimatus.  
Viivad harjutuse ebapuhta või mitteõigeaegse sooritamiseni – see loob eeldused ülepingutuseks ja vigastuseks ning olukorra tekkeks, kus ei ole võimalik sportlasele abi osutada.
5. Arstlike ettekirjutuste eiramine (2–10%): arstliku tõendita treeninguile lubamine; treenerite ja sportlaste poolt arsti ettekirjutuste eiramine trauma- või haigusjärgselt treeningute taasalustamisel.

Sporditraumatismi sisemisteks teguriteks on muutused sportlase seisundis, mis kujunevad mitte ainult treening- ja võistlusprotsessis, vaid ka ebasoodsate välimiste ja sisemiste tingimuste koosmõjus.

1. Väsimuse ja üleväsimuse seisund. Eriti ohtlikud on sellises seisundis tekkivad koordinatsioonihäired, samuti kaitsereaktsioonide ja tähelepanu halvenemine.

See tekitab lihaste koordineeritud tegevuse ebakõla, vähendab liigeste liikumisulatust, kaasneb liigutuosavuse kaotus, mis viib vigastusteni (vt hoiak). Lihavigastuste tekkepõhjuseks võib olla ka nende lödvestuspotsessi rikkumine.

Sageli täheldatakse vigastusi vähese treenitusega sportlastel.

1. Treeningprotsessis tekkinud pausid põhjustavad sportlase organismi erinevate süsteemide funktsionaalse seisundi muutused, mille põhjusteks võivad olla haigused või muud pausid treeningprotsessis.

Pausid treeningprotsessis kustutavad osaliselt kujunenud dünaamilise stereotüübi (nn lihasmälu). See omakorda rikub liigutuste koordineerimist ning on eelduseks vigastuste tekkimisele.

2. Biomehaanika iseärasused ning liigutuste biomehaanilise struktuuri rikkumine.

Vigastuste tekkepõhjuseks võib olla lihaste ülepingutus treeningute ebaratsionaalse korralduse tõttu, liigutusvõimuste puudumine, mis viib vigadeni liigutuste juhtimisel/sooritamisel, liikumisülesannete ootamatu muutumine.

3. Sportlase vähenenud füüsiline ettevalmistus pingeliste ja keerulise koordineerimisülesannetega.
5. Lihaste ja organite kalduvus spasmi tekkeks.
6. Rühivigastused.

## VIGASTUSE TÄHENDUS

1. Treeningu või võistluse katkestamine.
2. Halvemal juhul sportlaskarjääri lõpp.
3. Majanduslik mõju.
4. Psühholoogiline stress.
5. Jäätavad kahjustused.

## JUHUL KUI SAAD VIGASTADA:

- Vali arst, kes tunneb sporditraumatoloogiat ja sportlaste psühholoogiat.
- Tunne aktiivselt huvi oma vigastuse põhjuste, ravi ja prognoosi vastu.
- Leia koos arstiga sobivaim ravi ja ravirežiim.
- Osale aktiivselt enda ravis.
- Uuri, kuidas vigastusi tulevikus vältida.
- Tee enda ravile kulutusi ravi alguses.
- Ravi vigastused lõplikult välja.

## VIGASTUS KESET HOOAEGA:

- Aeg maha, aga mitte seisma.
- Üldvõime langus.
- Vigastatud jäseme lihaste atrofia.
- Modifitseeritud aktiivsus.
- Kasuta kogu fantaasiat alternatiivsete treeninguvõimaluste leidmiseks.

## SPORDITRAUMATOLOOGIA

1. Ägedad:
  - marrastused, haavad, põrutused, verevalumid,
  - ravi lihtsam, kiirem, paranemine soodne.
2. Kroonilised ehk ülekoormushaigused:
  - lihaste põletikud, kõõluste kinnituskohade põletikud,
  - liigeste ebastabiilsusest tingitud, traumajärgsed liigeskahjustused,
  - ravi komplitseeritud.

**PÕHILISED RAVIMENETLUSED:**

- treeningu modifikatsioon,
- rahu,
- ravivõimlemine,
- külma- ja/või soojaprotseduurid,
- füsioteraapia,
- põletiku- ja valuvastased ravimid (NSAiD),
- NSAiDd sisaldavad salvid,
- hormoonsüstid,
- kirurgiline vahelesegamine.

**KÜLMAPROTSEDUURID:**

1. Trauma – verejooks kudedesse – pinget – põletik – turse – valu.
2. Ägeda trauma korral külm:
  - ahendab veresoone – alandab turset,
  - vähendab verejooksu kudedesse – kiirendab paranemist,
  - alandab valu (ettevaatust platsile/tatamile tagasisaatmisel).
3. Külm esimese 48 h jooksul (20–30 min iga tunni aja tagant).
4. Jäämassaž krooniliste vigastuste korral:
  - alandab valu,
  - pärast külmaprotseduuri veresooned laienevad ja kudede ainevahetus paraneb.

**SOOJAPROTSEDUURID**

1. Krooniliste vigastuste ja ülekoormusvigastuste ning traumade paranemise järgus (> 72 h pärast vigastust).
2. Lisavõimalus treeningueelseks soojenduseks.
3. Soojus:
  - parandab vereringet,
  - vähendab valu,
  - suurendab kudede elastsust.
4. Taastumus.

**MEDIKAMENDID:**

1. Turset ja valu alandavad salvid (Mobilat, Troxevasin, Traumel).
2. Turset ja valu alandavad ning verevalumi imendumist soodustavad salvid (Lioton, Heparini salv).
3. NSAiD
  - valu- ja põletikuvastase toimega,
  - tursevastase toimega,
  - süsteemsed (Diklofenak, Ibuprofen, Ketoprofen),
  - lokaalsed salvid (Fastum, Voltaren, Feldene).
4. Hormoonisüstid (Kenalog, Lederspan, Depo-Medrol):
  - alandavad põletikureaktsiooni,
  - alandavad valu,
  - langetavad sidekoe vohamist.

**FÜSIOTERAAPIA:**

1. Ultraheli, amplipulss, elektroforees, laser jt.
2. Vähendab valu, turset.
3. Leevendab lihaspingeid.
4. Protseduurijärgselt tõuseb kudede ainevahetus ja seega kiireneb paranemine.
5. Massaaž taastumiseks.

**RAVIVÕIMLEMINE:**

1. Sihipärane vigastatud kehaosale suunatud tegevus.
2. Vältib tegevusetusatroofia väljakujunemist.
3. Taastab liikuvusulatuse.
4. Taastab jõu.
5. Taastab süvatunnetuse.
6. Taastab painduvuse.
7. Taastab psühholoogilise tasakaalu.

**KIRURGILINE RAVI:**

- konservatiivne ravi osutub ebaefektiivseks,
- eeldatav pikk paranemiseaeg (nt luumurd),
- lihase täielik rebend (nt biitseps),
- kõõluserebend (nt reie nelipealihase),
- sidemerebend,
- krooniline ebastabiilsus (nt hüppeliiges),
- absoluutsed näidustused (funktsiooni puudulikkus),
- suhtelised näidustused,
- eriarvamused.

**VIGASTUSTE ENNETAMINE:**

1. Põhjalik soojendus.
2. Hea painduvus (enne ja pärast treeningut).
3. Kaitsmed.
4. Õige tehnika.
5. Spordisidemed.
6. Soojendavad salvid (Finalgon, Capsicam, Bengel, Dee-heat).
7. Treeningu katkestamine.

**SPORDISIDEMED:**

- soojendavad,
- toetavad,
- survet avaldavad.



### **TREENERI ESMAABIKOHVER:**

- külmapakid,
- elastne side, liimside (lahasematerjal),
- teip ja alusteip,
- sidematerjal ja haavahooldusvahendid (steriilsed):
- side, plaastrid, desinfitseeriv vahend (vesinik, piiritus), haavasalv, marlitampoonid,
- instrumendid:
- küünekäärid, pintsett, käärid,
- kummikindad, salvrätikud,
- ravimid:  
soojendav salv, traumasalv, NSAiD-salv, palaviku-, köha-, nohuravimid, valuvaigistid, kõhulahtisuse ja -valu ravimid, nuusksiiritus.

---

### **Kasutatud kirjandus:**

1. Loeng. A. Kullerkann, Tallinn, 2002.
2. Spordimeditiin treeneritele. Rein Jalak, Leena Annus, Lauri Rannama, Alo Eller. 2004



## SOOVITATAV KIRJANDUS

1. Sporditeooria. Jaan Loko - 1996
2. Noorsportlase terviseuuringud. Leena Annus - 2000
3. Spordimeditiini rakenduslikud alused. Anatoli Landõr, Jaak Mairoos, Toomas Karu, Aalo Eller - 1997
4. Sport kuumas kliimas. Tõnis Matsin, Rein Jalak - 2004
5. Laste ja noorte spordiõpetus. Jaan Loko - 2002
6. Liigutusvõimed ja nende arendamise metoodika. Jaan Loko - 2004
7. Kehalise võimekuse testimine spordimeditiinis. Anatoli Landõr, Jaak Mairoos - 1999.
8. BUBISHI. The Bible of Karate. Patrick Mccarthy - 1995
9. Karate for Kids. Robin L. Rielly - 2004
10. Dynamic Karate: Instruction by the Master. Masatoshi Nakayama - 1987
11. Best Karate 1. Comprehensive. Masatoshi Nakayama - 1977
12. Best Karate 2. Fundamentals. Masatoshi Nakayama - 1978
13. Best Karate 3. Kumite 1. Masatoshi Nakayama - 1978
14. Best Karate 4. Kumite 2. Masatoshi Nakayama - 1979
15. Karate: The Art of Emty-hand Fighting. Hidetaka Nishiyama, Richard C. Brown .- 1990
16. Karate Fighting Techniques. The Complete Kumite. Hiroku Kanazawa - 2004
17. Karate-Do Katas. Shotokan, Wado, Shorin. Roland Habersetzer - 1996
18. Karate-Do Kata. Tome 2. Wado-Goju-Shito Kata. Roland Habersetzer - 1997
19. Karate Kata Training. Geir Store, Paul Crompton - 1994
20. Teaching Martial Arts: The Way of the Master. Sang H. Kim - 1997
21. Ultimate Flexibility: A Complete Guide to Streching for Martial Arts. Sang H. Kim - 2004
22. Karate-Do. Timo Kelmola - 1998
23. Timing in the Figting Arts; Your Guide to Winning in the Ring and... Loren W. Christensen, Wim Demeree - 2004
24. The Essence of Okinawan Karate-Do (Shorin-Ryu) - Shoshin Nagamine - 1998
25. The Fundamentals of Goju-Ryu Karate. Norimi Gosei Yamaguchi - 1972
26. Book of Five Rings: The Classic Guide to Strategy. Miyamoto Musashi - 1988
27. Budo: Teachings of the Founder of Aikido. Morihei Ueshiba - 1996
28. Secrets of the Samurai: A Survey of the Martial Arts of Feudal Japan. Oscar Ratti, Adele Westbrook - 1991
29. Tae Kwon Do: Secrets of Korean Karate. Sihak Henry Cho - 2004
30. La tactica en el „Shiai kumite“. Antonio Oliva, loengumaterjal - 1997
31. Combate Supremo. Antonio Oliva, Fernando Torres, Jesus Navarro - 2002
32. Jujutsu: Techniques & Tactics (Martial Arts Series). Doug Musser. Thomas A. Lang - 1999
33. Best Judo. Isao Inokuma, Noboyuki Sato - 1986
34. Doping spordis. Rein Jalak - 2002
35. Okinawan Karate: teachers, styles and secret techniques. Mark Bishop - 1999.
36. Karate-do: My way of Life. Gichin Funakoshi - 1981.